

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Ettevõtlusosakond

Virko Nilender

SPORTLASTE SAAVUTUSMOTIVATSIOON EESTI MURDMAASUUSATAJATE NÄITEL

Lõputöö

Juhendaja: Liina Puusepp

Pärnu 2018

Soovitan suunata kaitsmisele

(juhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud "...“..... a.

TÜ Pärnu kolledži osakonna juhataja

.....

(osakonna juhataja nimi ja allkiri)

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd,
põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

(töö autori allkiri)

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Saavutusmotivatsiooni roll sportlase kujunemises ning soorituses.....	7
1.1. Spordi roll ja sportlase kujunemine ühiskonnas	7
1.2. Saavutusmotivatsiooni teooriad ning mudelid	12
1.3. Saavutusmotivatsiooni hindamise võimalused ja spetsiifika spordi kontekstis ..	18
2. Saavutusmotivatsiooni uuring Eesti murdmaasuusatajate seas	23
2.1. Saavutusmotivatsiooni probleematika Eesti murdmaasuusatamises.....	23
2.2. Murdmaasuusatajate saavutusmotivatsiooni uuringu metoodika ja tulemused ..	28
2.3. Murdmaasuusatajate saavutusmotivatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud	36
Kokkuvõte	42
Viidatud allikad.....	45
Lisad.....	50
Lisa 1. Sisemise ning välimise motivatsiooni hierarhiline mudel.....	51
Lisa 2. Intervjuu küsimused ESL esindajale	52
Lisa 3. Ankeetküsimustik.....	53
Lisa 4. Motivatsioonitüüpide keskmised näitajad, standardhälve ja mood tasemete kaupa	59
Summary	60

SISSEJUHATUS

Eesti murdmaasuusatajate saavutused on langenud alates 2010 aastast märkimisväärselt. Viimane medal suurtel tiitlivõistlustel murdmaasuusatamises tuli Eestile 2010. aastal, kui Kristiina Šmigun-Vähi võitis Vancouveri taliolümpiamängudel 10 kilomeetri vabastiilis hõbemedali. Viimastel aastatel on Eesti murdmaasuusatajate tulemused jäänud iga aastaga järjest kesisemaks. Medalite vähesus talispordialadel mõjutab Eesti Riigi mainet suusariigina negatiivselt ning seetõttu kajastatakse spordiala ka meedias pigem negatiivselt.

Negatiivne kajastus meedias ning üldine negatiivne suhtumine suusatamisse on kaasa toonud sportlaste arvu vähenemise spordialal. Sportlaste saavutusmotivatsioon on olnud uurimisvaldkonnaks paljude teiste spordialade puhul ning käesoleval teemal on viidud läbi maailmas lugematu arv uuringuid erinevate saavutusmotivatsiooni mõjutavate tegurite hindamiseks. Noorsportlaste spordis jätkamist ning saavutusmotivatsiooni seost on uurinud Gardner, Vella & Magee (2017). Sportlaste ebaõnnestumisest tingitud hirmude mõju motivatsioonile on käsitletud Sagar, Lavallee & Spray (2007). Eestis on saavutusmotivatsiooni erievate spordialade lõikes uuritud Tartu Ülikooli Pärnu kolledži lõputöodes - Puru (2017) ning Preimann (2017).

Eestis on litsentseeritud murdmaasuusatajate arv pidevas languses 2010. aastast alates, olles langenud viimase 8 aastaga 35,5%, kuid samal ajal on noorte harrastajate arv viimastel aastatel kasvanud, tõustes alates 2015. aastast 19,2% (Eesti spordiregister, n.d.). See asjaolu annab selgelt märku, et tegemist on motivatsiooni, täpsemalt saavutusmotivatsiooni probleemidega noorsportlaste hulgas, mille tõttu noorsportlased ei jätkka spordialaga täiskasvanute klassis. Sportlaste motiveerimises on oluline roll ka treeneritel – Eesti spordiregistri (n.d.) andmetel on näha trendi, kus alates 2013. aastast alates on murdmaasuusatamise treenerikutsega treenerite arv pidevas languses, sealjuures võrreldes 2013. aastaga on treenerite koguarv murdmaasuusatamises langenud 33,6%

(Eesti spordiregister, n.d.), mis annab järjekordselt märku spordialaga tegelevate isikute motivatsiooni langusest spordialaga tegeleda ning saavutada tulemusi.

E. Leibaku (suuline vestlus, 12.03.2018) sõnul on sportlaste ning treenerite finantsilised tagatised väikesed. Samuti kajastatakse meedias pidevat kriitikat kui koheseid tulemusi ei saavutata, mis toob kaasa sportlaste spordialast loobumise. Spordiala on ka spetsiifiline ning nõuab tugevat saavutusmotivatsiooni. Kuna tegeleda saab aktiivselt alaga ainult lume olemasolul, siis nõuab ala palju tööd võimaluste loomiseks, mis Eestis on praegusel hetkel kesised. Saavutusmotivatsiooni ei ole Eesti Suusaliidus varasemalt uuritud, seega on lõputöö ainulaadne. Lõputöö lugejateks on Eesti Suusaliit, murdmaasuusatamisega tegelevad lapsevanemad, treenerid ning sportlased.

Lõputöö eesmärgiks on selgitada välja murdmaasuusatamisega tegelevate isikute saavutusmotivatsiooni tasemed ning tulemuste põhjal teha ettepanekuid saavutusmotivatsiooni tõstmiseks. Antud lõputöö uurimisküsimuseks on: Kuidas tõsta murdmaasuusatajate saavutusmotivatsiooni? Uurimistöö eesmärgi täitmiseks on püstitatud uurimisülesanded:

- analüüsida spordi ja sportlase rolli ühiskonnas;
- analüüsida ja võrrelda saavutusmotivatsiooni teooriad ning mudeleid;
- selgitada välja saavutusmotivatsiooni hindamise võimalused ja eripärad spordi valdkonnas;
- tuua välja saavutusmotivatsiooni problematika Eesti murdmaasuusatamises;
- viia läbi uuring selgitamaks välja murdmaasuusatajate saavutusmotivatsiooni mõjutavad tegurid;
- teha ettepanekuid Eesti Suusaliidule saavutusmotivatsiooni tõstmiseks murdmaasuusatajate hulgas lähtudes uuringu tulemustest.

Uurimisülesannete lahendamiseks kasutatakse intervjuud teemakohaste probleemide kaardistamiseks ning ankeetküsitlust sportlaste saavutusmotivatsiooni uurimiseks. Lõputöö koosneb kahest osast, teoreetilisest ning empiirilisest osast. Informatsiooni kogutakse erinevatest elektroonilistest teadusandmebaasidest.

Lõputöö teoreetilises osas kirjeldatakse sportlase kujunemist mõjutavaid tegureid ning nende mõju sportlasele ning tema motiveeritusele. Lisaks antakse ülevaade peamistest

teemaga seonduvatest teooriatest ning saavutusmotivatsiooni hindamise võimalustest antud teooriate raames. Lõputöö empiiriline osa koosneb saavutusmotivatsiooni probleemi kaardistamisest ning selgitamisest, ankeetküsitlusega saavutatud tulemuste kirjeldusest ning järeldustest ja ettepanekutest kogutud andmete põhjal.

1. SAAVUTUSMOTIVATSIOONI ROLL SPORTLASE KUJUNEMISES NING SOORITUSES

1.1. Spordi roll ja sportlase kujunemine ühiskonnas

Sport on olnud ühiskonna osa väga pikka aega, ulatudes tagasi juba tuhandeid aastaid. Tänapäevase saavutusspordi algsed tunnused olid olemas juba Vana-Kreeka olümpiamängudel, mille eeskujul on loodud kaasaegse spordi üks suuremaid spordisündmusi – kaasaegsed olümpiamängud. Sport ühendab ühiskonnas inimesi, suurtele spordiüritustele ollakse kaasa elamas üle kogu maailma ning unustatakse riikide, rasside ja etniliste gruppide vahelised erimeelsused, et nautida ja kaasa elada spordivõistlustele kui inimese füüsiliste ning vaimsete absoluutsete võimete demonstratsioonile. Sportlane on selle kõige keskel ühiskonnas eeskuju ning paljud inimesed pürgivad oma eesmärkideni üritades jäljendada oma eeskujude saavutusi.

Saavutusspordi mõjuala algab juba väga kõrgelt riikide tasandilt. Kaasaegne spordikeskkond on ideaalne diplomaatiliste suhete loomiseks. Murray ja Pigman (2014, lk 1011) põhjal võib tänapäeva spordiorganisatsioone ning tippspordlasi käsitleda kui diplomaatilisi näitlejaid, näiteks 1971. aasta aprillis külastas Ameerika Ühendriikide lauatennise meeskond Hiinat, mille tagajärjel paranesid kahe riigi vahelised diplomaatilised suhted sedavõrd, et 1972. aasta veebruaris toimus tippkohtumine kahe riigi juhtide vahel.

Suuremahuliste ning laialt kajastatud spordisündmuste mõju on riikidevahelisele diplomaatiale, tänu tänapäeva sündmuste kajastamise mahule ning spordifännide nõudlusele, samuti väga positiivne. Kui 1980. aastal Ameerika Ühendriigid boikoteerisid Moskva Olümpiamänge, siis tänapäeval ei ole see enam mõeldav, kuna nii laialt kajastatud spordisündmuste puhul eeldavad kõik sündmusesse raha investeerinud osapooled kõikide riikide osalemist (Moretti, 2013, lk 14). Ürituste boikoteerimine

tekitaks pahameele väga paljudes huvigruppides, millega ei soovi riigid riskida ning on nõus diplomaatilisi suhteid parandama, et taolisi situatsioone vältida.

Sportlane ning spordisündmused toimivad agendina ka ühiskonna teistes valdkondades. Spordil on väga suur roll vähemuste ja etniliste gruppide vahel sidususe loomisel. Alates 1960. aastat on FIFA propageerinud oma spordisündmustel rassismi vastast võitlust jalgpallisündmustel ning võidelnud diskrimineerimise vastu spordimaailmas (FIFA, 2017, lk 22). Spordisündmuse rakendatakse tihtipeale ka etniliste gruppide ning vähem arenenud piirkondade arendamiseks.

Tänu kommunikatsioonivahendite arengule ning spordi suursündmuste kättesaadavusele on tippsportlased kujunenud riikide üheks suurimaks turundusvõimaluseks. Eriti olulised on maailmas tuntud tippsportlased väikeriikidele, kuna turundusvõimalused läbi tippsportlaste elavdavad nende riikide majandust ning muudavad riigi investoritele atraktiivsemaks (Maros & Mujak, 2015, lk 84). See tähendab, et sportlasi võib käsitleda kui brändi, mida eksporditakse globaalses spordikeskkonnas.

Sporti tarbitakse järjest enam läbi meediakanalite, mis võimaldavad igal inimesel igal ajal spordisündmustega kursis olla. Tänu sellele on spordisündmused muutunud aktiivseks ühiskonna kogukondade kogunemispõhjuseks. Spordifännid kogunevad tihtipeale regulaarsetel aegadel kindlates pubides või muudes avalikes kohtades, et jälgida seltskondlikult spordisündmuse ning suhelda teiste spordifännidega (Buffington, 2017, lk 945). Spordifännlus on muutunud ühiskonna eraldamatuks osaks ning mõjutab miljonite inimeste elu igapäevaselt.

Tippsportlased on tänu spordi globaliseerumisele muutunud rahvusvahelisteks staarideks. See omakorda on tekitanud väga suure poleemika seoses sportlaste käitumise ning enda presenteerimisega. Noored võtavad sportlasi tihtipeale endale eeskujuks ning kangelasteks. Eeskujusid on kirjeldanud Bowers, Rosch ja Collier (2016, lk 99) kui isikuid, kes pakuvad noortele keskkonda, kus nad saavad harjutada ning arendada oma oskusi. Samal ajal on paljud ülemaailmselt tuntud sportlased hädas narkootikumide, alkoholi ja muude probleemidega. Lines (2001, lk 300) on arutlenud, et noori võib see mõjutada ning ahvatleda sportlaste elustiili omaks võtma, kuna nende iidolid sellist elustiili harrastavad.

Erinevad filosoofid on arutlenud, kas sportlased on sobilikud täitma ühiskonnas kangelase rolli, arvestades et kangelasteks on peetud sõdureid, samariitlasi ja teisi teenistujaid, kes riskivad tihti oma eludega teiste elude nimel. Tipp sportlasi võib lugeda liidriks ühiskonnas. Liidrirolli on defineerinud paljud autorid erinevalt ning ühest definitsiooni praeguseks ei ole, kuid liidriroll on muutnud oma fookuse hierarhia ning kontrollipõhiselt suhtumiselt rohkem suhetele orienteeritud fookusele, kus rõhutatakse usaldust, võrgustikku ja eetikat (Bowers et al., 2016, lk 97). Tipp sportlastel ning nende saavutustel on roll ka noorsportlaste motivatsioonile alaga tegeleda. Eriti hästi on seda mõju näha naissportlaste hulgas, kes tegelevad naiste hulgas ebatraditsioonilisemate aladega nagu näiteks jalgpall. Dunn (2016 lk. 849-850) kirjeldab naisjalgpallureid kui eeskujusid ning motivaatoreid noortele naissportlastele. Noortel naisjalgpalluritel on palju lihtsam alustada spordialaga tänu tänaste sportlaste saavutustele.

Biskup ja Pfister (1999, lk 208) on oma uuringus välja toonud, et just poiste hulgas on sportlastest eeskujud enamlevinud. Tüdrukute puhul on tähtsamateks eeskujudeks lauljad ja pop-staarid ning sõbrad ja sugulased. Seetõttu kalduvad tüdrukud noorukieas spordist eemalduma ning nende füüsiline aktiivsus väheneb märgatavalt (Vescio, Wilde & Crosswhite, 2005, lk 154). Seetõttu on olulisel kohal ühiskonnas naissportlaste kajastamine meedia ning muude kanalite kaudu.

Ühiskonnas on tekkinud üldine vaade sportlastele kui isikutele, kes inspireerivad inimesi, tihtipeale noori, püüdlema meisterlikkuse poole. Idolite mõju ühiskonnas on raske mõõta ning mõista, uuringud on näidanud, et noori inimesi nende valikutes mõjutavad kõige rohkem nende vanemad. Kromerova (2017, lk 29) on välja toonud erinevate uuringute põhjal, et vanemate julgustus mõjutab, mitte ainult spordiga tegelemise alustamist noorte hulgas, vaid parandab ka noorte sportlaste füüsilisi tulemusi ning aitab paremini mõista nende füüsilisi võimeid.

Teisalt kui noor on valinud enda suunaks spordivaldkonna, on selle valdkonna siseselt palju suurem mõju spordieeskujudel (Biskup & Pfister, 1999, lk 204). Siinkohal on Petersen (2010, lk 337) arutlenud moraalseid mõjusid noorsportlastele tipp sportlaste poolt. Tipp sportlased, kes on tarvitanud dopingut võivad kallutada noorsportlaste tulemuste saavutamiseks samuti ebaausaid võtteid kasutama, sealhulgas meediale meeldib kajastada just negatiivse ja vastuolulise iseloomuga staare.

Noorsportlase suunamisel ning eeskujude valimisel on peamine roll treeneril, kes kujundab sportlase ning peaks selgitama sportlasele tema rolli spordialal. Treener, kes võtab endale rangelt rolli, kus sportlane on tema alluv ja treener ülemus, tekitab sellega noorsportlastes frustratsiooni ning motivatsioonipuudust. (Jacobson & Kulling, 1989, lk 86). Treeneri suhtumine sporti on sportlasele väga suure mõjuga, kui treener on ise kehaliselt inaktiivne ning täidab ainult käsuandja rolli, siis sportlane ei võta teda tõsiselt (Spencer, 1998, lk 60). Seetõttu on oluline, et treener kui sportlase vahetu suunaja spordikarjääris oleks kompetentne oma alal ning osaleks treeningutel koos noorsportlasega, näidates positiivset eeskju.

Treeneri juhioskused määravad olulisel määral sportlase motivatsiooni ning arengut. Kujundavad juhid seavad eesmärgid ning väljakutseid ja esindavad kõrgeid standardeid tuleviku eesmärkide suhtes (Kao & Tsai, 2016, lk 470). Sellised juhid julgustavad loovust ning nende järgijad lähenevad tihtipeale olukordadele uute vaadetega ning on seeläbi enesekindlamad ning motiveeritumad eesmärgid täitma. Treenerite kompetentsust on võimalik hinnata neljal tasandil (Myers, Beauchamp & Chase, 2011, lk 412):

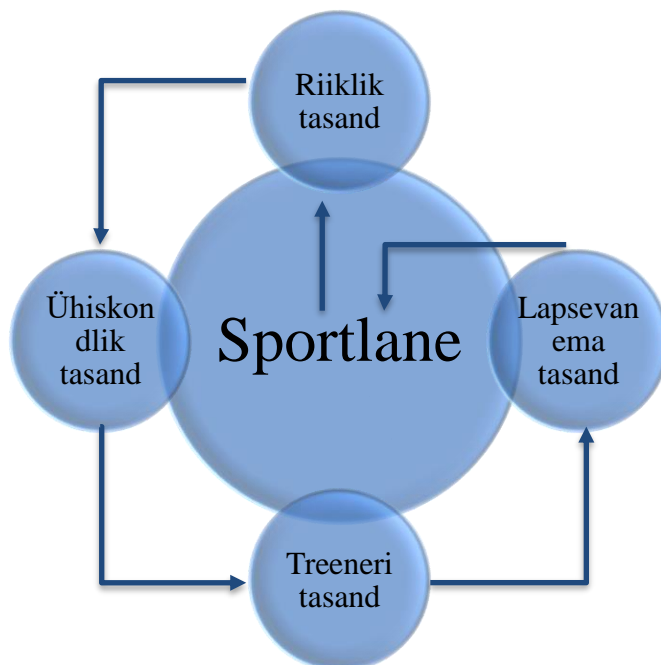
- motivatsioon;
- mängu-strateegia;
- tehnika;
- karakteri kujundamine.

Myers et al. (2011, lk 412) põhjal hindavad neid tasandeid sportlased ning teevad seeläbi enda jaoks otsuse treeneri üldise kompetentsuse kohta. Motivatsiooni kompetentsus on treeneri oskus mõjutada sportlase psühholoogilist tuju ning oskusi. Mängu-strateegia kompetentsus tuleneb treeneri oskustest võistlusmomendil oma sportlast juhendada ning õigeid otsuseid tegema panna. Tehniline kompetentsus seisneb treeningutel treeneri poolt läbiviidaval analüüsioskusel ning juhendamisel. Karakteri kujundamise oskus näitab treeneri oskust mõjutada isiksuse arengut ning positiivset suhtumist sporti.

Esmane eeskju ning tõuge noorukile spordiga tegelemiseks tuleb tavaliselt vanematelt. Vanemate elustiil on noortele väga suureks mõjutajaks, vanemad, kes tegelevad aktiivselt ise spordiga, võtavad tavaliselt kaasa ka oma lapsed sporti harrastama. Teisest küljest, kui vanemad panevad rõhku akadeemilisele karjäärile rohkem kui spordile, siis on suur

tõenäosus, et nooruk lõpetab spordiga tegelemise (Daskapan, Handan & Eker, 2006, lk 377). Tihti on vanemate suhtumisest sporti mõjutatud just tüdrukud, kelle puhul vanemad hindavad muid väärtusi kui kehalist aktiivsust (Arazuri-Sanz, Valdemoros-San-Emeterio, Ponce-De-Leon-Elizondo & Baena-Extremiera, 2018, lk 188). Tüdrukute puhul peavad vanemad paljudel juhtudel spordi tegemist ebanaiselikuks ning eelistaksid, kui tüdrukud tegeleksid rohkem feminiinsete tegevustega.

Raudsepp ja Viira (2006, lk 174) on leidnud, et suuremat eeskuju omavad perekonnas isad. Isade füüsiline aktiivsus kandub edasi lastele ning mõjutab neid spordiala valiku tegemisel enam kui ema füüsiline aktiivsus. Sealhulgas on leitud, et isade füüsiline aktiivsus on kõrgem kui emadel. Kuna tüdrukud kanduvad rohkem järgima ema eeskuju (Shannon & Shaw, 2008, lk 3), siis on tüdrukud seetõttu altimad spordist eemalduma ning kalduma füüsilisele inaktiivsusele. Seega on suurem mõju lapsevanemal, kes mõjutab oma käitumisega lapse eelistusi ning alles seejärel kui laps on saanud tõeke vanematelt spordiga tegelemiseks mõjutavad teda treener ning spordieeskujud. Sportlase kujunemist võib seega kujutada sportlast mõjutavate tasanditena, kus iga sportlane mõjutab omakorda tasandeid ning seeläbi uute sportlaste kujunemist (vt. joonis 1).



Joonis 1. Sportlase kujunemist mõjutavad tasandid ning sportlase vastasmõju tasanditele (Maros & Mujak, 2015, lk 84; Bowers et al., 2016, lk 99; Daskapan et al., 2006, lk 377; Biskup & Pfister, 1999, lk 204; Jacobson & Kulling, 1989, lk 86; autori koostatud)

Vanemate ja treenerite koostöö on noore sportlase hoidmiseks spordist huvitatuna väga tähtsal kohal. Lahkhelid vanemate ja treenerite eesmärkides ning spordi tähtsuse mõistmises jätavad noorsportlase raske valiku olukorda. Sportlane on ühest küljest mõjutatud vanemate poolsest survest (Arazuri-Sanz et al., 2018, lk 187) ning teisest küljest on treeneritel, kes on võtnud eeskuju ning liidrirolli, ootused ning eesmärgid sportlasele.

Sportlane kujuneb ühiskonnas mitmete tegurite koostööl ning tihtipeale need tegurid mõjutavad ka sportlase arengut harrastajast profisportlaseks. Sportlane on spordiühiskonnas arenev ringina, olles mõjutatud fännlusest, meediast, vanematest, treeneritest jt. Arenedes aga tippsportlaseks on sportlane ühiskonnas agent nii riikide vahelistes suhetes kui ka uute sportlaste spordi juurde meelitamisel. Sportlase kujundab ühiskonnas keskkond, milles sportlane kasvab ning areneb ja seeläbi omandab sportlastele omased käitumismustrid ning psühholoogilised oskused rasketes olukordades toime tulla.

1.2. Saavutusmotivatsiooni teooriad ning mudelid

Motivatsiooni on käsitlenud mitmed autorid, kelle teoreetilised lähtekohad on väga erinevad. Erinevad teooriad ning mudelid käsitlevad erinevaid sisendeid ning väljundeid motivatsiooni tekkimisel. Seetõttu on oluline kirjeldada erinevaid mudeleid, et selgitada, millised on erinevused teooriate vahel ning millised teooriad käesoleva lõputöö teoreetiliseks baasiks on kõige sobivamad.

Saavutusmotivatsioon on motivatsiooni tüüp, mis suunab inimest püüdlema täiuslikkuse ning edukuse poole. Saavutusmotivatsioon mõjutab inimese suutlikkust sooritada ülesandeid ja seeläbi saavutada edu võrreldes teistega või omandada meisterlikkus mõnes kindlas valdkonnas. (Rawsthorne & Elliot, 1999, lk 326-327). Kõikides meie tegevustes on olemas eesmärk, olgu selleks kustutada nälga või saavutada paremad sportlikud tulemused. Rakendades motivatsiooni erinevates keskkondades võib eristada erinevaid motivatsioonitüüpe, kuid motivatsiooni kui tõukejõu põhiolemus sellest ei muutu.

Autorid Ryan ja Deci (1985, lk 5) käsitlevad motivatsiooni jaotatuna kolmeks – sisemine ning välimine motivatsioon ja amotivatsioon. Sisemise motivatsiooni puhul käsitatakse

iseenda naudingu ning rahulolu saavutamiseks tegevusest. Välise motivatsiooni puhul on tegemist sooritusliku käitumisega, selleks et saavutada tulemusi, võita auhindu või vältida karistust (Ryan & Deci, 1985, lk 56). Sellest lähtudes on autorid Ryan & Deci välja töötanud enesemääratlusteooria (*Self-Determination Theory, SDT*).

Enesemääratlusteooria on lähenemine inimese motivatsioonile ja iseloomule, mis kasutab traditsioonilisi empiirilisi meetodeid, samal ajal rakendades organismi metateooriat, mis tähtsustab inimese sisemise isiksuse arengu ning käitumusliku eneseregulatsiooni ressursse (Ryan et al., 1997, lk 713). Teooria uurimisalaks on inimeste arenguga kaasnevad tendentsid ning sünnipäraseid psühholoogilised vajadused, mis on aluseks nende enesemotivatsiooni ning isiksuse integratsioonile ja tingimustele, mis toetavad neid protsesse (Ryan & Deci, 2000, lk 68). Ryan ja Deci (2000, lk 69) väidavad ka, et paljud uuringud, mis on läbi viidud enesemääratlusteooria põhjal uurivad ka keskkonna faktoreid, mis takistavad või õõnestavad enesemotivatsiooni, sotsiaalset funktsioneerimist ja isiklikku heaolu. Seetõttu võtab enesemääratlusteooria arvesse ka sotsiaalsed keskkonda.

Enesemääratlusteooriast tulenevalt on selleks, et olla motiveeritud ning kogeda heaolu, vajalik et inimene kogeks teatud psühholoogilisi vajadusi. Nendeks vajadusteks on (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009, lk 114):

- kompetentsus ning kompetentsuse tagamine;
- autonoomsus ning autonoomsuse tagamine;
- seotus ja seotuse tagamine.

Kirjeldatud vajadused tähendavad, et isik vajab efektiivseks toimimiseks enesekindlust ning tunnustust sotsiaalset keskkonnalt tegevuste sooritamise eest. Vastasel juhul on väga suur risk, et isikul kaob huvi tegevusega tegeleda. Ryan et al. (2009, lk 114-116) sõnul käsitlevad kompetentsuse vajadust paljud teooriad, siis enesemääratlusteooria on ainulaadne autonoomsuse käsitlemisel. See tähendab, et isikul on võimalik ennast ja oma tegevusi ise reguleerida. Seda vajadust mõjutab kõige tihedamalt sotsiaalne keskkond, mis võib pärssida isiku autonoomset tegutsemist. Viimasena käsitleb kirjeldatud teooria seotust ehk inimese vajadust olla ühenduses teiste isikutega, sealhulgas olles teiste poolt tunnustatud ning kaasatud tegevustes.

Teooria on üks peamisi spordi valdkonnas motivatsiooni uurimiseks rakendatavaid teooriaid. Vlachopoulos, Karageorghis ja Terry (2000, lk 389) on leidnud SDT põhjal erinevad motivatsiooniprofiilid sportlaste hulgas. Nende sõnul on võimalik ennustada inimeste spordis osalemise aktiivsust lähtuvalt enesemääratluteooria lähtekohtadest. Mallett ja Hanrahan (2004, lk 197) leiavad, et SDT ja ka järgnev teooria HMM (*Hierarchical Model of Motivation*) on sportlaste motivatsiooniprotsesside hindamiseks kasulikud vahendid. Spordikeskkond, kus on suure tähtsusega võitmine ning rahalised autasud, mis sellega kaasnevad on motivatsiooniteooriate rakendamiseks ideaalne keskkond.

Vallerand (1997, lk 274) on jaotanud motivatsiooni veel laiemaks hierarhiliseks struktuuriks (HMM), milles on välja toodud motivatsiooni mõjutavad eritasemelised faktorid nagu globaalsed faktorid, kontekstuaalsed faktorid ning situatsioonilised faktorid vt. Lisa 1. Hierarhiline sisemise ning välimise motivatsiooni mudel on loodud viiele postulaadile, mis käistlevad struktuuri määrajaid ning sisemise, välimise ja amotivatsiooni tagajärgi (vt. tabel 1).

Tabel 1. Postulaadid ja järeldused hierarhilisest sisemise ning välimise motivatsiooni mudelist

1. Postulaad	Täielik motivatsiooni analüüs peab koosnema sisemisest motivatsioonist, välimisest motivatsioonist ning amotivatsioonist.
2. Postulaad	Sisemine ning välimine motivatsioon eksisteerivad kolmel üldisel tasemel: globaalsel, kontekstuaalsel ja situatsioonilisel tasandil.
3. Postulaad	Motivatsiooni määravad sotsiaalsed faktorid ning hierarhiliselt kõrgemal paikneva motivatsiooni mõjud.
3.1. Järeldus	Motivatsioon võib olla määratud sotsiaalsete faktorite poolt, mis võivad olla kas globaalsed, kontekstuaalsed või situatsioonilised, sõltuvalt üldisest tasemest.
3.2. Järeldus	Sotsiaalsete faktorite mõju motivatsioonile vahendavad kompetentsuse, autonoomsuse ja seotuse tajumine.
3.3. Järeldus	Motivatsioon kujuneb hierarhiliselt ülevalt alla kulgevate seostena.
4. Postulaad	Alt-üles kulgevate järjestikuste motivatsioonitüüpide vahel on omavaheline seos.
5. Postulaad	Motivatsioon viib tähtsate tagajärgedeni.
5.1. Järeldus	Tagajärjed on langeva positiivsusega sisemisest motivatsioonist amotivatsioonini.
5.2. Järeldus	Motivatsiooni tagajärjed eksisteerivad kolmel hierarhia tasemel ning tagajärgede ulatus oleneb üldisest tasemest, kus nad tekkisid.

Allikas: Vallerand, 1997, lk 335

Autorid Kowal ja Fortier (2013, lk 171) on testinud hierarhilise mudeli täiendust, sidudes kolm üldist motivatsiooni tasandit voo tekkimisega. Kowal ja Fortier on pakkunud välja järgmised viis ettepanekut:

- igal hierarhilisel tasandil mõjutavad sotsiaalsed faktorid otseselt motivatsiooni vahendajaid;
- igal hierarhilisel tasandil mõjutavad motivatsiooni vahendajad otseselt motivatsiooni;
- situatsiooniline motivatsioon mõjutab otseselt kontekstuaalset motivatsiooni;
- situatsiooniline motivatsioon mõjutab otseselt voogu;
- voog mõjutab otseselt kontekstuaalset motivatsiooni.

Uuringu tulemusel on Kowal ja Fortier (2013, lk 178) välja selgitanud, et pakutud seosed eksisteerivad. Täpsemalt on välja toodud seosed aktuaalsed füüsilise harrastuse tingimustes ning treenerid ja sportlased saavad lähtuda oma tegevuses nendest aspektidest.

Latham ja Locke (1991, lk 212-213) on loonud motivatsiooni mõõtmiseks läbi seatud eesmärkide eesmärgi seadmise teooria (*Goal Setting Theory, GST*), mis on integreeriv motivatsiooni mudel. Teooria kohaselt on spetsiifiliste, väljakutset pakkuvate eesmärkide seadmine ning nende eesmärkide järgimine peamised käitumist mõjutavad tegurid. Teooria kohaselt eesmärkide saavutamine ning täitmine motiveerib indiviide edasisi eesmärke seadma ja neid sooritama.

Latham ja Locke (1991, lk 214) on välja toonud, et mida raskem on ülesanne sooritaja jaoks, seda kõrgemad on tulemused. Inimene seadistab ennast psühholoogiliselt kõrgemal tasemel, kui ülesanne on keerukama iseloomuga. Teooriat on kasutatud uuringutes nii raamatupidamises (Chong & Tak-Wing, 2003, lk 1-17) kui ka juhtimises (Neubert & Dyck, 2016, lk 304-320). Spordivaldkonnas uuringute läbiviimiseks kasutatakse käesolevat teooriat vähe või üldse mitte, seetõttu ei ole antud teooriat sobilik võtta aluspõhjaks käesolevas lõputöös.

Godwin, Neck ja Houghton (1999, lk 154) on kritiseerinud eesmärgi seadmise teooria puudujääke inimese enesejuhtimises eesmärkide seadmisel. Seetõttu on Godwin et al. (1999, lk 154) sidunud mõtte-enesejuhtimise teooria (*Thought Self-Leadership, TSL*) eesmärgi seadmise teooriaga, et täita puudulik lünk selles teoreetilises käsitluses. Mõtte-

enesejuhtimise teooria käsitleb enese mõjutamist, et leida enda suund ja motivatsioon, selleks et ülesannet sooritada (Manz, 1992, lk 589). TSL teooria täiustab GST teooriat, lisades sellele isiku enesejuhtimise ning mõtetega töötamise aspekti.

McClelland ja Atkinson on välja töötanud saavutusmotivatsiooni teooria (*Achievement Motivation Theory, AMT*), mis käsitleb, kuidas mõjutab motivatsiooni inimese tahe saavutada eesmärgid ning vältida ebaõnnestumist situatsioonis, kus sooritust mõõdetakse mingite kindlate standardite alusel (Atkinson, 1957, lk 371). Atkinson ja Feather (1966, lk 328) põhjal on iga situatsioon, mis kujutab endast väljakutset saavutada teatud eesmärgid, mõjutatud nendest kahest tendentsist. Saavutusmotivatsiooni teooria keskendub peamiselt kahe tendentsi omavahelisele konfliktile, mis on omane kõigile saavutusele orienteeritud tegevustele.

Maehr ja Sjorgen (1971, lk 154) on toonud välja, et teooriat on võimalik rakendada akadeemilise motivatsiooni uurimiseks, kuid omab teatud puudujääke nagu keskkonna mõju. Teooria põhjal adekvaatsete tulemuste saamiseks on vajalik luua igale katsealusele eraldi spetsiaalne keskkond, kuna iga inimene on keskkonnast erinevalt mõjutatud. Bevelle ja Michaels (1976, lk 400) on toonud välja kriitika teooria ülesehituses, täpsemalt on teooria kohaselt isikud, kes on orienteeritud eesmärkide saavutamisele, ebaõnnestumisel sama motiveeritud kui isikud, kes olid orienteeritud ebaõnnestumise vältimisele ning õnnestusid. Uuringu tulemused aga kinnitavad, et negatiivselt motiveeritud grupp oli õnnestumisel edukam kui positiivselt motiveeritud grupp ebaõnnestumisel.

AMT teooriat on Janman (1987, lk 342) rakendanud inimeste karjäärivalikute hindamisel, hinnates inimeste motivatsiooni faktoreid (saavutamisele orienteeritud või ebaõnnestumise vältimisele orienteeritud) ning selle põhjal tuues välja isikute eelistused ameti raskusastmes. Teooriat on võimalik rakendada spordi valdkonnas, kuid spordialaseid uuringuid käesolevast teooriast lähtudes on läbi viidud vähe.

Eelnevast teooriast täpsemaid tulemusi annab Nicholls (Nicholls & Revelle, 1984, lk 328) poolt välja töötatud saavutuseesmärgi teooria (*Achievement Goal Theory, AGT*). Teooria kohaselt peegeldavad ülesande eesmärgid tajutud pädevust absoluutsete hindamisstandardite või ülesande meisterlikkuse osas (Lochbaum, Celtinkalp, Graham,

Wright & Zazo, 2016, lk 4). Isikud jagunevad kahe orientatsiooni vahel, esimesed diferentseerimata orientatsiooniga on eesmärgile pühendunud, kelle peamine eesmärk on õppida ning saavutada meisterlikkus enese heaolu nimel. Need isikud ei võrdle ennast teistega ning näitavad oma suutlikkust ainult iseenda jaoks. Teine diferentseeritud orientatsioon on isiku egole suunatud – isikud, kes võrdlevad oma tulemusi teiste sama ülesande sooritajatega. Nende isikute puhul on tavaline olukord, kus ülesannet üritatakse sooritada maksimaalsele tulemusele, panustades minimaalset pingutust ülesandesse (Kuczek, 2013, lk 129). Teine orientatsioon on just spordis esile kerkiv, kus võistlus toimub tavaliselt teiste sportlastega võrreldes.

Alljärgnevas tabelis (vt. tabel 2) on välja toodud teooriad ning koostatud iga teooria lähtepunktide vaheline võrdlus. Tabel selgitab välja teooriate sügavuse ning täpsuse, näidates mitmele erinevale tugipunktile teooriad keskenduvad. Lisaks on välja toodud teooriate sobivus käesoleva lõputöö kontekstis, võttes arvesse, kas teooriat on varasemalt kasutatud spordivaldkonna uuringute alusbaasina.

Tabel 2. Saavutusmotivatsiooni teooriad ning peamised lähtekohad

Teooria	Sisemise motivatsiooni tegurid					Väline motivatsioon	Amotivatsioon	Kasutusel spordivaldkonnas
	Kompetents	Autonoomsus	Seotus	Ego	Eesmärk			
SDT	+	+	+			+	+	+
HMM	+	+	+			+	+	+
GST	+	+			+	+		
+TSL								
AMT	+				+			
AGT	+			+	+	+		+

Allikas: Ryan & Deci, 1985, lk 5; Vallerand, 1997, lk 274; Latham & Locke, 1991, lk 212-213; Atkinson, 1957, lk 371; Nicholls, 1984, lk 328; autori koostatud.

Teooriate ning mudelite hindamisel on käesoleva lõputöö koostamiseks valitud enesemääratlusteooria (SDT), mille teoreetilised lähtekohad haakuvad kõige paremini lõputöö vajadusega. Lisaks ka seetõttu, et valitud teooria on leidnud kõige enam kasutust spordivaldkonna uuringutes varasemalt ning annab kõige täpsema ülevaate saavutusmotivatsioonist spordikeskkonda arvesse võttes.

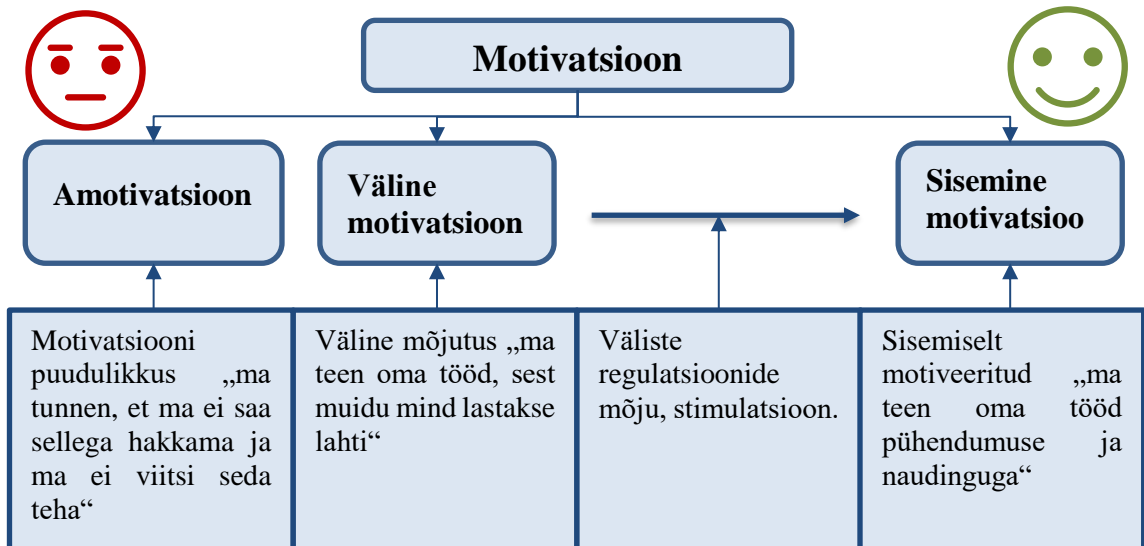
1.3. Saavutusmotivatsiooni hindamise võimalused ja spetsiifika spordi kontekstis

Sportlane on üks enamlevinud uurimisobjekte saavutusmotivatsiooni valdkonnas, kuna sport ning enese teostamine selles on väga tihedalt saavutusmotivatsiooniga seotud. Sportlased selleks, et jõuda oma alal tippu peavad tegema selle nimel tohutut tööd ja treenima läbi vaimse ning füüsilise väsimuse. Et olla suuteline pingutama absoluutsete inimvõimete piirideni, peab olema sportlane psühholoogiliselt kõrgelt motiveeritud.

Motivatsioon on aluseks kõigile tegevustele, mida inimene oma elus teeb, motivatsioon koondab endas energia, sihi, ning järjekindluse (Ryan & Deci, 2000, lk 69). Inimesed on oma loomult uudishimulikud, vitaalsed ning enesekindlad. Motiveeritud inimene püüdleb uute oskuste omandamise poole ning kasutab maksimaalselt oma talenti. Ometi on olemas inimesi, kes vaatamata olemusele loobuvad enesearengust ning kohustustest. Taolised inimesed vajavad oma loomu taasaktiveerimist (Ryan & Deci, 2000, lk 68). Vallerand ja Losier (1999, lk 144) on arutlenud, et spordis tippu jõudmiseks on vajalik, et saavutusmotivatsioon oleks konstantselt kõrge ning inimene soovib saavutada maksimaalsed oskused ning vallutada uusi väljakutseid.

Motivatsioon jaguneb Ryan et al. (2009, lk 109-114) põhjal kolmeks peamiseks tüübiks, milleks on sisemine motivatsioon, välimine motivatsioon ning amotivatsioon (vt. joonis 2). Sisemine motivatsioon tuleneb autorite sõnul inimesest endast. Frederick ja Ryan (1995, lk 16) järgi kujundavad sisemise motivatsiooni inimese isiksusest tulenev tahe õppida, kogeda ning harjutada oma oskusi, et saada paremaks. Ryan et al. (2009, lk 111) põhjal on välimine motivatsioon peamiselt seotud väljast tegevusega kaasnevate tulemustega, mis erinevad tegevusest endast. Näiteks inimesed harrastavad sporti selleks, et näha head välja või tulla toime muude tegevustega. Amotivatsioon käsitleb seisundit kus inimesel puudub tahe tegutseda. Seda seisundit võib põhjustada olukord, kus inimene

tunneb, et tal ei ole piisavalt kompetentsust, et ülesannet läbi viia või kui inimene ei näe tegevuse ja tulemuse vahel tema jaoks olulist sidet.



Joonis 2. Motivatsiooni kujunemine (Ryan & Deci, 1985, lk 138; autori koostatud)

Inimene on kõige motiveeritum kui tema tegevust mõõdukalt stimuleeritakse ehk mõnes mõttes sunnitakse ülesannet sooritama, samal ajal andes mitte liiga lihtsat ning mitte liiga rasket ülesannet (Ryan & Deci, 1985, lk 123). Treener on sportlase puhul rollis, kus on oluline, et treener just stimuleeriks sportlast mõõdukalt, et tagada psühholoogiline voog, mis tähendab, et tegevuse raskusaste ning sportlase tase on võrdses tasakaalus (Gagne, 2003, lk 385). Vallerand (1997, lk 274, 298, 319) järgi peaks juhendaja ehk treener tekitama tasakaalu sisemise ning välise motivatsiooni vahel ehk mitte olema kontrollivas rollis vaid pigem autonoomse juhendaja rollis, sest see võib vähendada sportlase sisemist motivatsiooni ning tekitada amotivatsiooni seisundi.

Noorte tippsportlaste puhul on treener ka ärevuse vähendaja rollis. Uuringud on tõestanud, et ärevus võib takistada kognitiivseid võimeid ning mõjutada negatiivselt soorituste efektiivsust (Smith, Smoll & Cumming, 2007, lk 40). Gillet, Vallerand, Amoura ja Baldes (2009, lk 159) on uurinud sportlaste autonoomsust situatsioonilisel tasandil enne võistlusi. Tulemused on kinnitanud, et treeneri juhendamisstiil omab suurt mõju sportlaste enesemääratletud saavutusmotivatsioonile. Seega treener, kes pakub tuge

ning tunnustab sportlase isiklikke tundeid ning soove, mõjutab sportlase sooritusi positiivses suunas.

Kõrgete ootuste keskkonnas nagu seda on tippspordi keskkond on treenerid tihti mõjutatud survest samaväärselt sportlastega ning seetõttu muutuvad sportlaste suhtes kontrollivaks. See mõjub sportlasele amotiveerivalt ning sportlased tunnevad lugupidamatust enda suhtes (Cheon, Reeve, Lee & Lee, 2015, lk 66). Haerens et al. (2017, lk 32) on pakkunud välja, et konkurentsiolukorras on juhendaja poolt kõige optimaalsem lähenemine autonoomse toetuse ja kontrolli kombinatsioon. Autorite koostatud uuringust selgus, et kõrgemate tulemustega sportlaste puhul oli treener peaaegu eranditult kombineerinud kahte juhendamistiili ja saavutanud sellega parimad tulemused.

Tippsportlaste jaoks on sisemisest motivatsioonist tihti olulisem väline motivatsioon ehk võimalus teenida raha, kuulsust ja tiitleid (Mallet & Hanarahan, 2004, lk 184). Harrastajast, kes tegeleb spordialaga sisemise motivatsiooni tõttu, saavutussporti suundumiseks peab sportlane omastama välise motivatsiooni. Ryan et al. (2009, lk 116) põhjal tuleb sportlasel tegeleda mitmete sisemist motivatsiooni vähendavate tegevustega, mille eesmärk on saavutada parem tase teatud oskustes või füüsilises vormis nagu maksimaalne treenimine valu ning vaimse kurnatuse olukorras.

Kõrgemad kognitiivsed võimed võimaldavad sportlasel implementeerida motoorseid oskusi ning seeläbi võimendada isiku sooritusvõimet. Černohorski, Pustovrh ja Tušak (2006, lk 152) on oma uuringus välja toonud, et murdmaasuusatajate puhul on oluline roll enesemotivatsioonil. Uuringust selgus, et kõrgemal positsioonil lõpetanud sportlaste enesemotivatsioon ning ka võistlusmotivatsioon olid märkimisväärselt kõrgemad kui madalamatel positsioonidel lõpetanud sportlastel.

Motivatsiooni mõõtmiseks sportlaste hulgas on Pelletier, Fortier, Vallerand, Briere, Tuson ja Blais (1995, lk 45) välja töötanud spordimotivatsiooni skaala (SMS). See skaala mõõdab järgmisi motivatsiooni vorme (Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, Jackson, 2007, lk 602):

- amotivatsioon;
- väline regulatsioon;
- omaksvõetud regulatsioon;
- identifitseeritud regulatsioon;
- sisemine motivatsioon:
 - teada;
 - saavutada;
 - kogeda stimulatsiooni.

Skaala aga ei mõõda Mallet et al. (2007, lk 602) põhjal kõige olulisemat enesemääratluse välise motivatsiooni vormi, milleks on integreeritud reguleeritud käitumuslikkus. Seetõttu on autorid välja pakkunud järgmised mõõdikud motivatsiooni mõõtmiseks:

- „Ma ei naudi sporti nii palju kui ma varem seda tegin“ (amotivatsioon);
- „Ma ei tea, kas ma tahan jätkata aja ja pingutuse investeerimist sporti nii palju“ (amotivatsioon);
- „Ma tegelen spordiga sotsiaal-majanduslike kasude nimel, mida sportlane saavutab“ (väline regulatsioon);
- „Ma tegelen spordiga, sest ma ei taha pettumust valmistada teistele, sellega et ma spordiga ei tegele“ (omaksvõetud regulatsioon);
- „Ma tegelen spordiga, sest kõvasti treenimine parandab mu tulemusi“ (identifitseeritud regulatsioon);
- „Ma tegelen spordiga, sest see on hea viis sotsialiseerumiseks“ (identifitseeritud regulatsioon);
- „Ma tegelen spordiga, et kogeda adrenaliini“ (sisemine motivatsioon).

SMS mudeli põhjal selle puudujääke arvesse võttes on sportlaste saavutusmotivatsiooni hindamiseks enesemääratlusteooriast (SDT) lähtuvalt Lonsdale, Hodge ja Rose (2008, lk 327) välja töötanud mudeli BRSQ (*The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire*). Autorid on välja toonud, et BRSQ mudel on disainitud saavutussportlasi silmas pidades ning annab just selle sihtgrupi puhul kõige täpsemad tulemused.

Küsimustik koostatakse nelja motivatsioonivormi, amotivatsioon, kontrollitud väline motivatsioon, autonoomne väline motivatsioon ja sisemine motivatsioon, silmas pidades.

Uuringud on näidanud, et mudel ei pruugi olla sobilik lastele, kuna lapsed ei pruugi anda täpseid vastuseid esitatud väidetele. Samuti on erinevates riikides ja kultuurikeskkondades saavutatud väga erinevaid tulemusi seda tööriista kasutades, kuigi SDT põhjal on motivatsioon universaalne, olenemata soost, vanusest ja kultuuriruumist (Hancox, Quested, Viladrich & Duda, 2015, lk 385). Sellele vaatamata ei ole praegusel hetkel paremat tööriista saavutusmotivatsiooni mõõtmiseks spordis välja töötatud.

AGT teooria puhul on tööriistana kasutusel 2x2 raamistik. Raamistik käsitleb nelja keskkonda – kompetentsus, inkompetentsus, meisterlikkus ning sooritus, mille põhjal tekivad neli võimaliku saavutuseesmärki – meisterlikkusele suunatus (positiivne, isikutevaheline), sooritusele suunatus (positiivne, normatiivne), meisterlikkuse vältimisele suunatus (negatiivne, isikutevaheline) ja soorituse vältimisele suunatus (negatiivne, normatiivne) (Cecchini-Estrada & Mendez-Gimenez, 2017, lk 463). Käesoleva lõputöö konteksti see tööriist ei sobi, kuna on seotud teooriaga, mille põhjal ei ole võimalik teha laiapõhjalisi järeldusi lõputöö eesmärgi saavutamiseks.

Spordis kõige laialdasemalt on levinud SMS mudel ning selle põhjal koostatud BRSQ küsimustik, mis annavad kõige selgema ülevaate sportlase motivatsioonisasetest. Seda just võistluskeskkonnas, kus sportlane peab soorituse parandamiseks pingutama tavapärasest väga erinevas situatsioonis. Tihtipeale peab sportlane treenima ning võistlema, taludes valu ning psühholoogilist kurnatust, mis tuleneb nii väliskeskkonnast (kõrgendatud ootused fännidelt, riiklikul tasandil) kui ka sisekeskkonnast (vigastused, väsimus). SDT käsitleb nii välimise kui sisemise motivatsiooni tegureid ja on sellega seotud tööriistad on seetõttu käesoleva lõputöö koostamiseks kõige otstarbekamad.

2. SAAVUTUSMOTIVATSIOONI UURING EESTI MURDMAASUUSATAJATE SEAS

2.1. Saavutusmotivatsiooni problemaatika Eesti murdmaasuusatamises

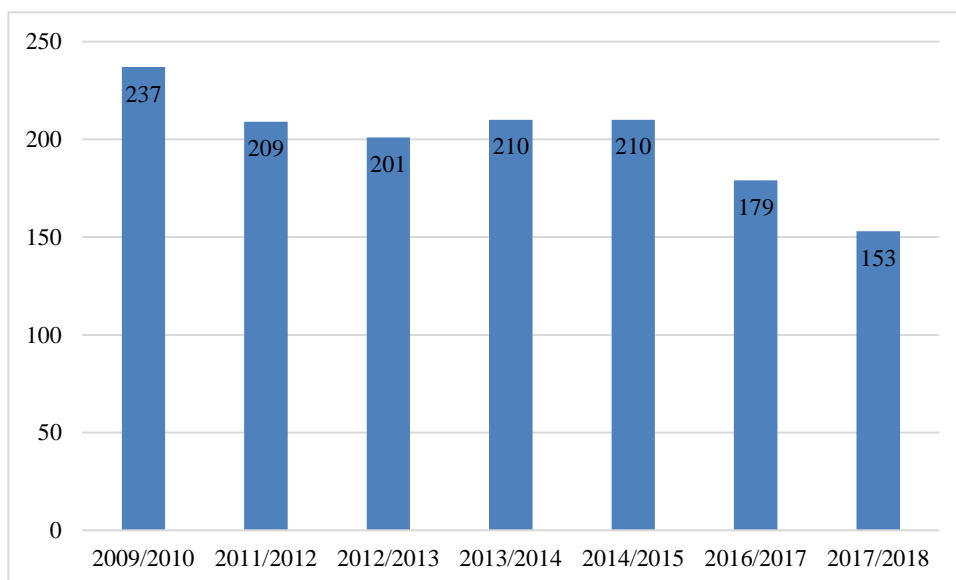
Suusatamine on olnud Eestlaste seas populaarseks spordialaks, kuna Eesti ilmastikutingimused võimaldavad spordialaga aktiivselt tegeleda. Murdmaasuusatamine saavutas väga kõrge populaarsuse just eelmisel kümnendil, kui Eestist tulid mitmed maailma tasemel tippsuusatajad, kes võitsid tiitlivõistlustelt mitmeid medaleid. Viimastel aastatel on aga spordiala populaarsus vähenemas, kuna ala kajastus on vähenenud, sest sportlaste tulemused on jäänud tiitlivõistlustel medalikonkurentsist välja.

Eesti Suusaliit on suusaspordi erinevaid alasid – murdmaasuusatamine, suusahüpped, kahevõistlus, mäesuusatamine, lumelaud ja freestyle – viljelevate ja arendavate juriidiliste isikute vabatahtlik mittetulunduslik liit. Suusaliit on 1921. aastal loodud Eesti Talvespordi Liidu tegevuse jätkaja, mis võeti ROK-i koosseisu iseseisvuse taastamise järel 1991. aastal. Taasiseseisvunud Eestis hakkasid tulemusi näitama mitmed eelmise aastakümne maailma parimad murdmaasuusatajad. 2002. aastal võitis Andrus Veerpalu Salt Lake City taliolümpiamängudel 15 km klassikatehnika distsipliinil kuldmedali. 2006. aastal Turinis võitis Andrus Veerpalu samal distsipliinil järjekordse kuldmedali ning Jaak Mae oli sellel olümpial kolmas. Kristiina Šmigun-Vähi saavutas 2006. aasta taliolümpial 10 km klassikatehnika distsipliinil ning 7,5 + 7,5 km suusavahetusega sõidu distsipliinil kuldmedalid (Eesti Suusaliit, n.d.). Seega on selge, et Eesti oli eelmisel kümnendil maailmas absoluutne suusatamise tippriik.

2010. aastast alates on suusatamise populaarsus hakanud langema. E. Leibak (suuline vestlus, 12.03.2018) sõnul on suusatamine meedias saanud pigem negatiivset tähelepanu ning kajastatud on siseprobleeme seoses hiljutiste probleemidega Team Haanja ja Eesti

Suusaliidu vahel, samuti on meedias väga elavat arutelu leidnud dopingujuhtumid. Andrus Veerpalu ja Kristiina Šmiguni dopingujuhtumid seadsid suusaliidu halba valgusesse, mis lõpuks päädis suusaliidu juhtkonna lahkumisega ametist. Suusatamise olukorra teemal on meedias ilmunud mitmeid artikleid, mis kirjeldavad suusatamist pigem kui tulevikuta ala, kuna sportlaste tulemused tiitlivõistlustel on olnud keskpärased.

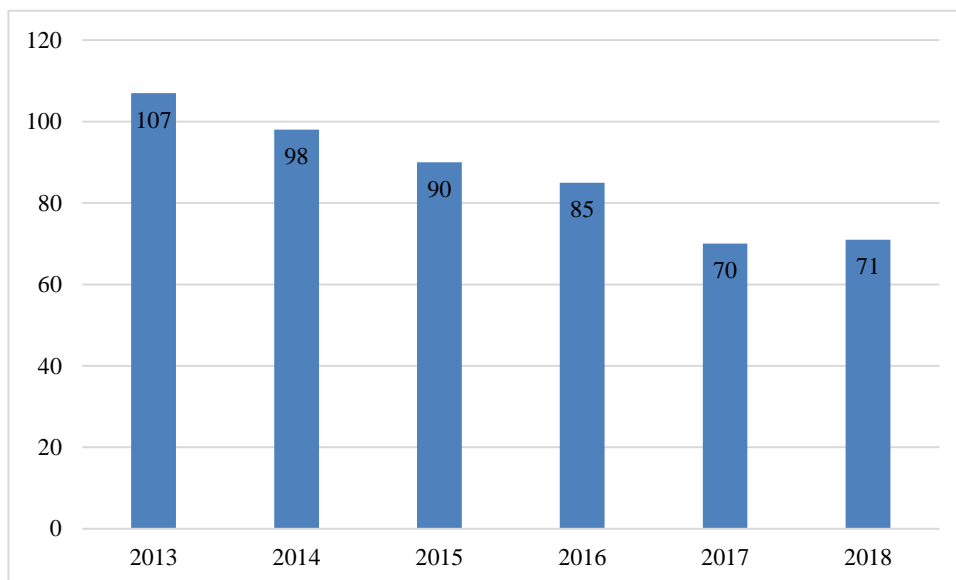
See on omakorda kaasa toonud olukorra, kus noorsportlased, kelle arv on kasvanud, ei astu sammu edasi noorsportlasest professionaalse sportlaseni. Alljärgnev joonis (vt. joonis 2) näitab, et võrreldes 2009/2010 hooajaga on suusaliidu poolt litsentseeritud sportlaste arv vähenenud märgatavalt. Kui 2009/2010 hooajal oli litsentseeritud sportlasi 237, siis käesoleval hooajal on neid kõigest 153, mis tähendab, et sellel kümnendil on sportlaste arv langenud 35,5% ning trend on jätkuvalt langev.



Joonis 3. Litsentseeritud murdmaasuusatajate arv aastatel 2009-2018 (Eesti Suusaliit, 2018; autori koostatud)

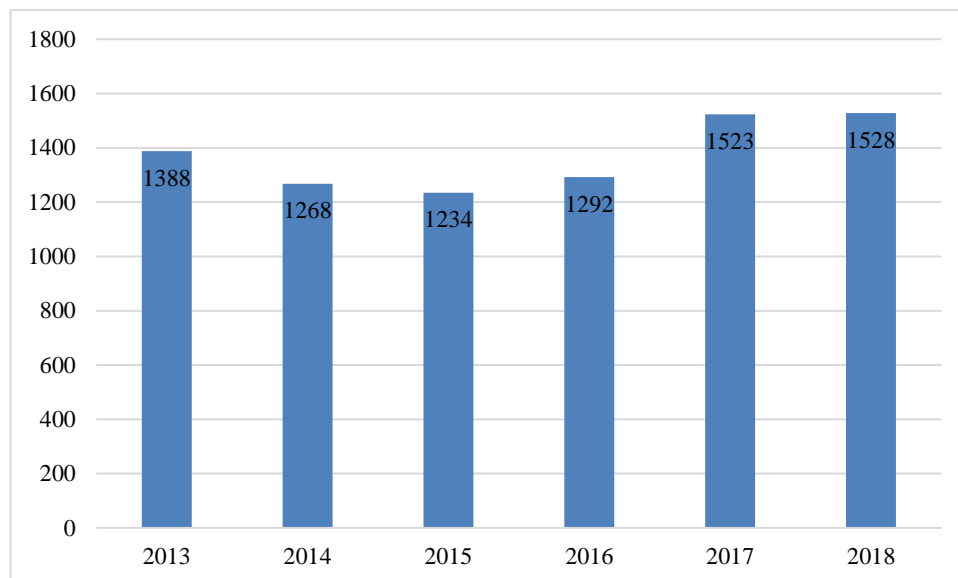
Spordiala populaarsuse langus on kaasa toonud ka olulise muutuse treenerite arvus. Treenerite tasud on madalad ning treeneritele puuduvad E. Leibaku (suuline vestlus, 12.03.2018) sõnul sotsiaalsed hüved ja kindlustused, mis võiksid motiveerida treeneriks hakkamist. Alljärgnev joonis (vt. joonis 3) näitab treenerilitsentside arvu muutust alates 2013. aastast, mil Eestis oli lähiajaloo kõige suurem number murdmaasuusatamise treenerilitsentsiga inimesi. Alates sellest ajast on treenerilitsentside arv langenud 107-lt

litsentist 71-le litsentsile, mis tähendab sarnaselt litsentseeritud sportlaste arvule on treenerite arv langenud 33,6% viimase 5 aastaga. Treenerid, kes tegelevad alaga, tegelevad sellega ainult missioonitundest ning uute treenerite juurde kasvatamine on E. Leibaku (suuline vestlus, 12.03.2018) sõnul raskendatud.



Joonis 4. Murdmaasuusatamise treenerilitsentside arv 2013 - 2018 (Eesti spordiregister, n.d.; autori koostatud)

Noorsportlaste arv samas on olnud iga aastaga tõusev. See tähendab, et kuna treenerite arv ja litsentseeritud sportlaste arv väheneb järjepideva trendina, siis ei jõua sportlased noorsportlase eest edasi professionaalseks sportlaseks täiskasvanu eas. Selle taga võib olla treenerite arvu langus, mis tähendab, et iga noorsportlase kohta on iga aasta järjest vähem treenereid. Seetõttu võivad treenerid olla üle koormatud ning mitte suuta pakkuda noorsportlastele kvaliteetset treeningut. Noorsportlaste arv aastatel 2013 - 2018 on kujutatud alljärgneval joonisel (vt. joonis 4). Aastatel 2013 - 2015 toimus langus noorsportlaste arvus, kuid aastatel 2016 - 2018 on noorsportlaste arv olnud taas tõusuteel.

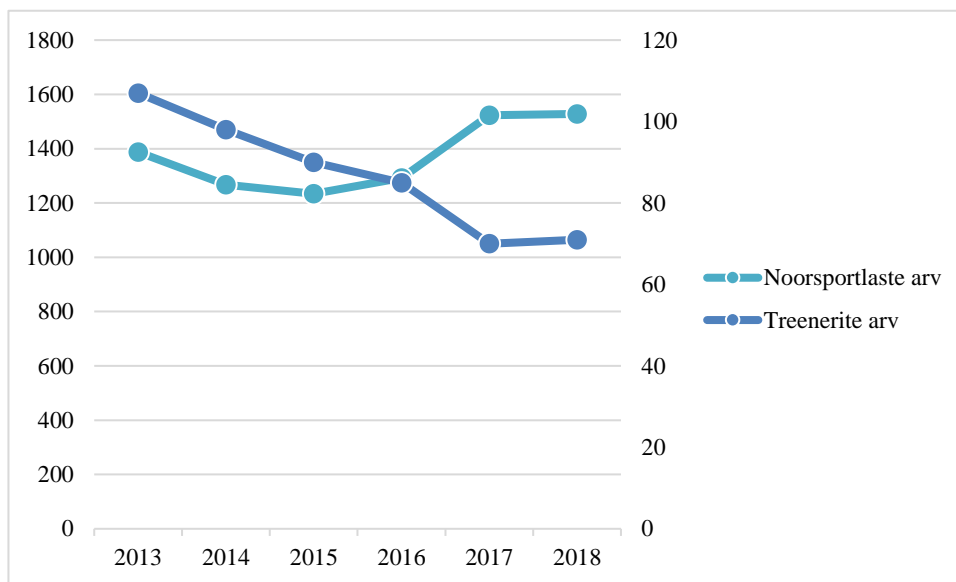


Joonis 5. Noorte murdmaasuusatajate arv 2013-2018 (Eesti spordiregister, n.d.; autori koostatud)

Kuna treenerite arv on langev, siis on võrreldes 2013. aastaga, kus iga treeneri kohta oli keskmiselt 13 noorsportlast, muutunud treenerite ja sportlaste suhe keskmiselt 22 sportlaseni treeneri kohta. Sportlaste ja treenerite suhe viimasel viiel aastal on välja toodud alljärgneval joonisel (vt. joonis 6). See omakorda tähendab, et igal treeneril on 40,9% rohkem koormust, mis tähendab, et sarnase trendi jätkumisel võib sportlaste treenimise, toetamise ja treeneri-sportlase vahelise suhtluse kvaliteet langeda, kuna treeneritel võib tekkida ülekoormus ning seetõttu ei pruugi treenerid suuta pakkuda nii suurtele gruppidele individuaalsetele erisustele põhinevat treeningut. Jha, Balaji, Yavas ja Babakus (2017, lk 284) on välja toonud, et inimestel, kellel on kohustusi rohkem kui võimekust neid täita võivad suure tõenäosusega kogeda tööstressi. Parker ja DeCotiis (1983, lk 174-176) uuringu põhjal kaasnevad tööstressiga sageli motivatsiooni langus, rahulolematuse ning madal produktiivsus.

Litsentseeritud sportlaste ning treenerite arvu langus kolmandiku võrra näitab motivatsioonipuudust alaga tegeleda. Treenerite kutseeksami sisu ning õppematerjalid on K. Kotkas (e-kiri, 13.03.2018) sõnul koostatud aastal 2006 ning on selge, et tänapäeva kiirelt muutuv spordikeskkonnas on 12 aasta vanused meetodid vananenud. Seega on uute treenerite kvaliteet ning meetodid ka peale kutseeksami läbimist iganenud. Lisaks on treenerid E. Leibaku (suuline vestlus 12.03.2018) sõnul koondumas suurematesse

asulatesse, kus on suuremad klubid või Audentese spordigümnaasiumi juurde Otepääl. Seetõttu on sportlaste juurdekasv väiksemates asulates piiratud, samas kui näiteks Eesti Jalgpalliliit suunab ala juurde sportlasi kõikjal, pakkudes võimalusi ning toetust pea igas asulas.



Joonis 6. Noorte murdmaasuusatajate ja murdmaasuusatamise treenerite arvu suhe 2013-2018 (Eesti spordiregister, n.d.; autori koostatud)

Sportlaste ettevalmistus on E. Leibaku (suuline vestlus, 12.03.2018) sõnul samuti puudulik. Sportlastele ei jagu taustajõudu nagu hooldameeskonnad ning füsioterapeudid. Noortele tutvustatakse küll ala, kuid tihti puuduvad asukohtades võimalused noortel suusatamisega aktiivselt tegeleda, kuna puuduvad suusarajad. Viimaste aastate ilmastikutingimused on loonud ka olukorra, kus lumevaesus on tinginud suusaradade puuduse, suusaliidul on aga piiratud ressurss kunstlume tootmise osas. Puudujääk on ka teadmistega rajameistritest asulates, kes suudaks luua lumele spordiks kasutatavaid suusaradu, seda eriti just üldhariduskoolide lähedusse, kus suusatamist propageeritakse.

Seega on selge, et murdmaasuusatamises on motiveerituse probleem igal tasandil, alustades taustajõududest ja lõpetades sportlastega. Spordiala saab pidevat negatiivset kajastust ning on surve all. Noorsportlasi ei ole piisavalt motiveeritud ning lõpetatakse alaga massiliselt peale noorsportlase iga. Kuna ala on psühholoogiliselt kurnav nagu kõik vastupidavusalad, siis on tunda sportlaste psühholoogilise ettevalmistuse puudujääke.

2.2. Murdmaasuusatajate saavutusmotivatsiooni uuringu metoodika ja tulemused

Uuringu koostamiseks kasutatavad meetodid hõlmasid endas ankeetküsitlust ning intervjuud murdmaasuusatamise ala juhatajaga. Alljärgnevas tabelis (vt. tabel 3) on välja toodud meetodid, nende läbiviimise aeg ning kummagi meetodi positiivsed ja negatiivsed aspektid. Intervjuude ja ankeetküsitluste peamine erinevus seisneb vastajate anonüümsuses. Inimene, kes suhtleb otseselt teise inimesega ei pruugi tunda ennast nii vabalt kui inimene, kes suhtleb arvutiekraanil ankeediga.

Tabel 3. Kasutatud meetodid ja nende positiivsed ning negatiivsed aspektid

Meetod	Intervjuu	Ankeetküsimustik
Valim	Murdmaasuusatamise ala juhataja E. Leibak	Murdmaasuusatamisega tegelevad isikud: <ul style="list-style-type: none"> • treenerid: 6 vastajat; • professionaalsed sportlased: 8 vastajat; • harrastajad: 46 vastajat; • noorsportlased: 24 vastajat; • endised harrastajad/sportlased: 21 • kokku vastajaid : 105
Läbiviimise aeg	12.03.2018	19.03.2018 – 02.04.2018
Eesmärk	Murdmaasuusatamises esinevate probleemide kaardistamine	Murdmaasuusatamisega tegelevate isikute motivatsioonitasemete välja uurimine

Allikas: autori koostatud

Burcu (2000, lk 2-9) kohaselt mõjutavad intervjuude puhul vastajat nii intervjuerija oma suunavate küsimustega kui ka intervjueeritava isiksus ja tema konfidentsiaalsus. Ankeetküsitluste puhul puudub inimestel konfidentsiaalsusega seotud psühholoogiline blokeering, mistõttu antakse tõenäolisemalt sotsiaalselt vähem aktsepteeritavaid vastuseid ning vastused on erapooletumad. Intervjuude üldine ressursikulu, nii aja kui materiaalse ressursi, on samuti suurem kui ankeetküsitluse puhul, kus peamine ressurss on ajakulu küsitluse koostamiseks. Ankeetküsitluse ja intervjuu positiivsed ning negatiivsed aspektid on välja toodud järgnevas tabelis (vt. tabel 4).

Tabel 4. Intervjuu ning ankeetküsitluse positiivsete ning negatiivsete aspektide võrdlus

Meetod	Intervjuu	Ankeetküsitlus
Positiivsed aspektid	<ul style="list-style-type: none">• Võimaldab koguda täpsemat informatsiooni ning minna süvitsi;• võimalus suunata vastajat, et jõuda vajaliku informatsioonini;• kõrge vastuste määr;• vastuste kvaliteet on kõrge.	<ul style="list-style-type: none">• Andmete kogumiseks vajaminev ressurss on madal;• väiksem ajakulu andmete kogumiseks;• võimalik jõuda väga suure hulga vastajateni;• konfidentsiaalsus ning erapooletumad vastused;• vastused peegeldavad reaalselt olukorda paremini, kuna vastajad on anonüümsed.
Negatiivsed aspektid	<ul style="list-style-type: none">• Suurem vajaminev ressurss andmete kogumiseks;• suur ajakulu andmete kogumiseks;• võimalik väiksemat valimit küsitleda;• madal erapooletus, kuna puudub konfidentsiaalsus;• vastused võivad olla ebakvaliteetsed, kuna puudub anonüümsus.	<ul style="list-style-type: none">• Informatsioon piirneb peamiselt küsitluses küsituga ning täpsustamiseks puuduvad võimalused;• madal vastuste määr;• potentsiaalsed rikutud ankeedid ning ebakvaliteetsed vastused.

Allikas: Burcu, 2000, lk 2-9; autori koostatud

Antud lõputöö koostatud uuringu raames otsustas autor kasutada neid meetodeid, kuna probleemide kaardistamiseks oli oluline luua otsene kontakt murdmaasuusatamise ala lähedal seisva isikuga. Intervjuu andis võimaluse uurida süvitsi probleemide põhjuseid ning saada hinnang murdmaasuusatamise hetkeolukorrale ala katuseorganisatsiooni seisukohalt. Ankeetküsitlust kasutati murdmaasuusatamisega tegelevate isikute küsitlemiseks, kuna autor leidis, et see annab tänu anonüümsusele täpsed vastused spordialaga tegelevatelt isikutelt. Samuti kuna spordialaga tegelevaid isikuid on palju, siis võimalikult laialdase valimi küsitlemiseks valiti ankeetküsitluse meetod.

Uuring viidi läbi, et selgitada välja motiveerituse tase aktiivsete harrastajate, sportlaste ja treenerite hulgas, kui ka spordialaga tegelemise lõpetanud sportlaste hulgas. Uuring viidi läbi kasutades ankeetküsitlust (vt. lisa 2), mis jagati vastajatele koostöös Eesti Suusaliidu ning Klubi Tartu Maratoniga ja läbi erinevate suusaspordiga seotud sotsiaalmeedia gruppide. Ankeetküsitlus koostati kasutades BRSQ küsimustikku, mis on kõige laialdasemalt levinud enesemääratlusteooria (SDT) hindamise meetod.

Ankeetküsimustik koosnes esmalt demograafiliste tunnuste küsimustest. Teises osas oli vastajatele esitatud 40 väidet saavutusmotivatsiooni erinevate regulatsioonide kohta, millele oli võimalik vastata kuuepalli süsteemis, kus:

- „1“ - Ei nõustu üldse
- „2“ - Pigem ei nõustu
- „3“ - Ei nõustu osaliselt
- „4“ - Nõustun osaliselt
- „5“ - Pigem nõustun
- „6“ - Nõustun täielikult

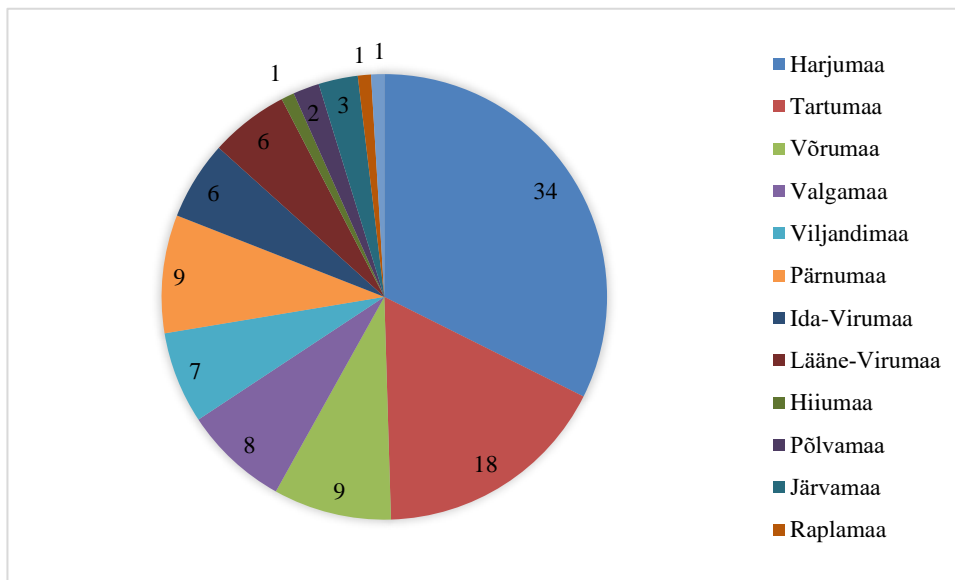
Kokku koosnes küsitlus 10-st blokist, millest igaüks käsitles erinevat motivatsioonitüüpi: üldine sisemine motivatsioon, sisemine motivatsioon teada, sisemine motivatsioon kogeda stimulatsiooni, sisemine motivatsioon saavutada, integreeritud regulatsioon, identifitseeritud regulatsioon, omaksvõetud regulatsioon, väline regulatsioon, üldine amotivatsioon ja amotivatsioon keskkonnast. Iga tüübi kohta oli koostatud 4 väidet ning kuna küsimustik on koostatud spordikeskkonnas, siis saab käsitleda vastuseid saavutusmotivatsiooni hinnangutena.

Kolmandas osas oli vastajatel võimalik anda vabas vormis hinnang Eesti suusatamisele ning suusatamise kajastusele ning populaarsusele. Ankeetküsimustikule vastas 105 suusaspordiga tegelevat või tegelenud isikut läbi *Google Forms* keskkonna ajavahemikul 19.03.2018 - 02.04.2018. Andmete töötlemiseks kasutati Microsoft Excel tarkvara.

Ankeetküsitlusele vastanutest 70 (66,7%) olid mehed ning 35 (33,3%) olid naised, kellest vanuseliselt moodustasid kõige suurema osa üle 31-aastased isikud (42 vastanut, 40% kõigist vastanutest). Järgnesid 20-25-aastased vastajad (25 vastanut, 23,8% kõigist vastanutest) ning 15-19-aastased vastajad (24 vastanut, 22,9% kõigist vastanutest). Kõige väiksema osa moodustasid 26-30-aastased ning alla 14-aastased vastajad, vastavalt 11 vastajat (10,5%) ning 3 vastajat (2,9%).

Vastajate elukohad (vt. joonis 7) olid peamiselt Harjumaa ning Lõuna-Eesti. Harjumaal elas vastanutest 34 (32,4%), Tartumaalt oli vastajaid 18 (17,1%). Vastajate hulgas ei olnud mitte ühtegi suusaspordiga tegelenud või tegelevat isikut Läänemaalt või Saaremaalt, Hiiумаalt vastas üks endine harrastaja, kõik ülejäänud maakonnad olid

vastustes esindatud, kuid Kesk-Eesti maakondadest oli samuti vastajaid vaid marginaalselt, mis näitab, et nendes maakondades on suusatamise populaarsus ning võimalused potentsiaalselt halvemad kui maakondades, mis olid esindatud suurema arvu vastajatega.



Joonis 7. Vastajad elukoha põhiselt (autori koostatud)

Alaga tegelemise tasemelt olid peamisteks vastajateks harrastajad, kellelt saabus 46 (43,8%) vastust. Järgnesid noorsportlased, keda oli 24 (22,9%) ning endised spordialaga tegelenud isikud, kellelt saabus 21 vastust (20%). Professionaalsete sportlaste ning treenerite osakaal jäi vastavalt 8 (7,6%) ning 6 (5,7%) juurde, mis tähendab, et vastused saadi ainult 8,5%-lt treenerilitsentsi omavatelt treeneritelt. Erinevatest piirkondadest vastanute arvu põhjal saab järeldada, et murdmaasuusatamine on piirkondadeks jagunenud, peamised piirkonnad on Harjumaa ning Lõuna-Eesti, Lääne-Eesti ja Kesk-Eesti piirkondades on murdmaasuusatamisega tegelemise aktiivsus madal.

Uuringu tulemusel selgitati välja erinevate motivatsioonitüüpide mõju alaga seotud või seotud olnud isikute hulgas. Alljärgnevas tabelis (vt. tabel 5) on välja toodud kolme motivatsioonitüübi (sisemine motivatsioon, väline motivatsioon ning amotivatsioon) keskmised tulemused. Tabelist selgub, et kõige kõrgema aritmeetilise keskmise tulemusega (5,3) on sisemine motivatsioon, mille puhul olid vastajad ka kõige üksmeelsemad standardhälbe ning moodi põhjal ($\sigma=0,9$; $Mo=6$). Seega on suusatamisega

tegelevad inimesed tegelemas alaga peamiselt enda isikust tulenevatel põhjustel. Väline motivatsioon mõjutab alaga tegelevaid või tegelenud isikuid märgatavalt vähem. Välise motivatsiooni standardhälve on suhteliselt kõrge ($\sigma=1,9$), kuid seda põhjustab erinevate välise motivatsiooni regulatsioonide erinevus (vt. tabel 5). Amotivatsiooni tase on kõige madalam, kuid $\sigma=1,5$ näitab, et selle motivatsioonitüübi puhul oli vastajate seas erimeelsusi.

Tabel 5. Motivatsioonitüüpide keskmised näitajad, standardhälve ning mood

Motivatsioonitüüp	Keskmine	Standardhälve	Mood
Sisemine motivatsioon	5,3	0,9	6
Väline motivatsioon	3,7	1,9	6
Amotivatsioon	2,4	1,5	1

Allikas: autori koostatud

Motivatsioonitüüpide regulatsioonide analüüsi tulemusena selgub alljärgnevalt tabelist (vt. tabel 6), et kõige kõrgem keskmine tulemus andis üldine sisemine motivatsioon, mille puhul oli vastajate hulgas ka kõige kindlam üksmeel, sest selle regulatsiooni standardhälve oli $\sigma=0,8$. Järgnesid motivatsioon saavutada ning kogeda stimulatsiooni, mille tulemused olid võrdsed (5,3) ning, mille puhul jäi ka standardhälve alla 1 ($\sigma=0,9$). Kõige madalama tulemus andis sisemise motivatsiooni regulatsioonidest sisemine motivatsioon teada, mille puhul oli aritmeetiline keskmine tulemus 5,0 ($\sigma=1,0$), mis tähendab, et mõnevõrra vähem olulisem on alaga tegelejate puhul ala spetsiifika ning meetodite tundma õppimine.

Välise motivatsiooni regulatsioonide puhul omasid integreeritud regulatsioon ning identifitseeritud regulatsioon aritmeetilise keskmise tulemusena vastavalt 5,1 ($\sigma=1,0$) ning 5,0 ($\sigma=1,2$). Omaksvõetud regulatsiooni puhul oli aritmeetiline keskmine 2,9, kuid selles küsimuste plokis oli kõige suurem erimeelsus vastajate vahel ($\sigma=1,7$). Väline regulatsioon mõjutas tulemuste põhjal inimeste välist motivatsiooni kõige vähem, selle küsimusteploki aritmeetiline keskmine oli 1,7 ($\sigma=1,2$), seega on alaga tegelejal on kõrge autonoomsuse tase, mida võib selgitada ka see, et vastajatest 43,8% olid harrastajad.

Amotivatsiooni regulatsioonide hindamiseks oli küsimustikus 2 plokki. Üldine amotivatsiooni ploki aritmeetiline keskmine tulemus oli 2,1 ($\sigma=1,5$), mis näitab, et

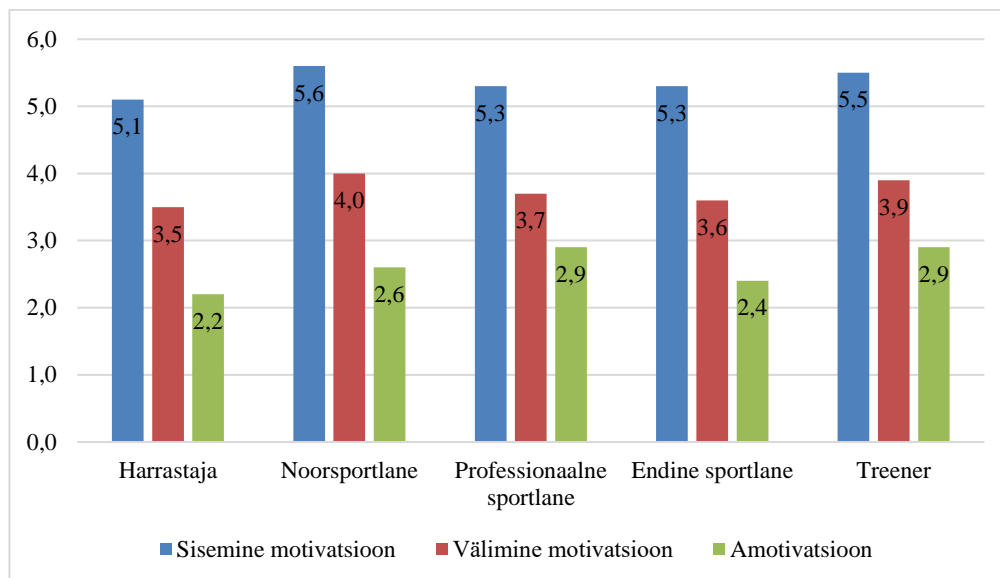
amotivatsioon on kõrgem kui väline regulatsioon ehk inimesed ei tunne välist survet vaid pigem mõjutab motivatsiooni puudulikkus nende saavutusmotivatsiooni taset. Üldisest amotivatsioonist kõrgema tulemuse (2,7; $\sigma=1,5$) andis amotivatsioon keskkonnast. See tähendab, et inimestel puudub motivatsioon, kuna nende elukeskkond ei soosi või ei võimalda neil alaga huvi piires tegeleda.

Tabel 6. Motivatsiooniregulatsioonide keskmised näitajad, standardhälve ning mood

Motivatsiooniregulatsioon	Keskmine	Standardhälve	Mood
Üldine sisemine motivatsioon	5,5	0,8	6
Sisemine motivatsioon teada	5,0	1,0	6
Sisemine motivatsioon kogeda stimulatsiooni	5,3	0,9	6
Sisemine motivatsioon saavutada	5,3	0,9	6
Integreeritud regulatsioon	5,1	1,0	6
Identifitseeritud regulatsioon	5,0	1,2	6
Omaksvõetud regulatsioon	2,9	1,7	1
Väline regulatsioon	1,7	1,2	1
Üldine amotivatsioon	2,1	1,5	1
Amotivatsioon keskkonnast	2,7	1,5	1

Allikas: autori koostatud

Motivatsioonitasemed alaga tegelemise tasemetega on kujutatud joonisel 8 (vt. joonis 8) motivatsioonitasemete aritmeetilised keskmised koos standardhälbe ja moodiga on välja toodud lisa 4 (vt. lisa 4). Jooniselt selgub, et harrastajate puhul on motivatsioonitasemed, kõikide teiste spordialaga tegelemise tasemetega võrreldes, kõige madalamad. Kuna harrastajad tegelevad spordialaga üldjuhul iseenda jaoks, siis on see ka eeldatav, samas kuna sisemist motivatsiooni seostatakse ka motivatsiooniga saavutada, siis võib sellest järeldada, et saavutusmotivatsioon on harrastajate seas kõrge. Samal põhjusel on eeldatav ka, et harrastajate amotivatsiooni tase on kõige madalam (2,2; $\sigma=1,4$). Noorsportlaste puhul oli sisemise motivatsiooni aritmeetiline keskmine tulemus 5,6 ($\sigma=0,7$), mis näitab, et noorsportlased on sisemiselt kõige rohkem motiveeritud ning selle grupi puhul ollakse ka kõige üksmeelsemad. Ka välise motivatsiooni tase oli noorsportlaste grupil kõige kõrgem (4,0; $\sigma=1,9$). Noorsportlased on tihtipeale mõjutatud vanematest, kaaslastest ning treeneritest ning see võib selgitada noorsportlaste kõrget välist motivatsioonitaset.



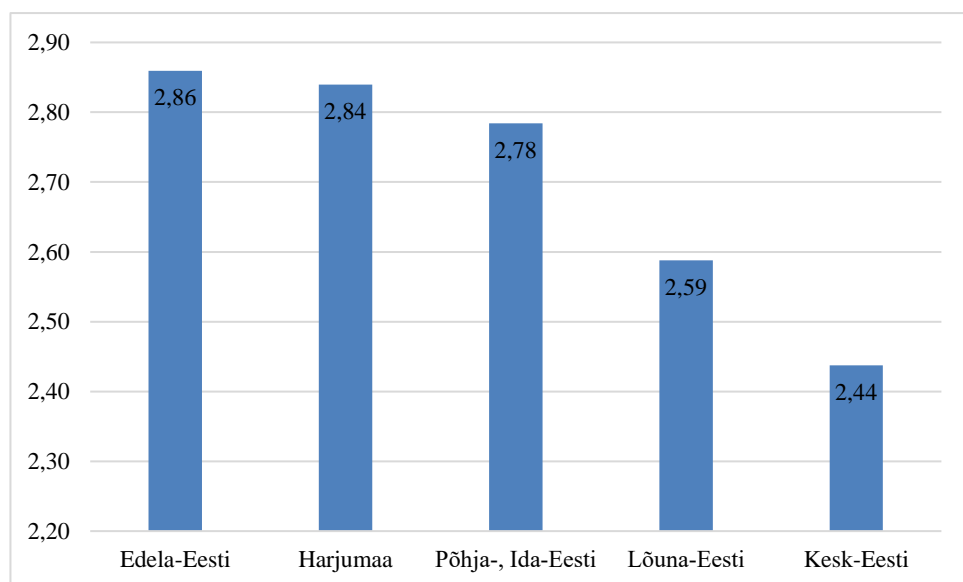
Joonis 8. Keskmised motivatsioonitasemed tasemete kaupa (autori koostatud)

Professionaalsete sportlaste puhul näitas uuringu andmete analüüs keskmist sisemise motivatsiooni taset (5,3; $\sigma=0,8$) ning välise motivatsiooni taset (3,7; $\sigma=1,8$). Professionaalsete sportlastel ilmnis aga kõige kõrgem amotivatsiooni tase (2,9; $\sigma=1,3$). Vastajad olid ka oma vastustes amotivatsiooni kohta kõikidest tasemegruppidest kõige üksmeelsemad, mis tähendab, et professionaalsed sportlased, kes treenivad pideva vaimse ning füüsilise pinge olukorras on kõige vähem motiveeritud spordialaga tegelema. Alaga enam mitte tegelevate isikute puhul olid sisemise motivatsiooni (5,3; $\sigma=1,1$) ning välise motivatsiooni (3,6; $\sigma=2,0$) tasemed samuti keskmised või keskmisele väga lähedal. Autori jaoks üllatav tulemus oli endiste alaga tegelejate madal amotivatsiooni tase (2,4; $\sigma=1,6$), seega saab järeldada, et lõpetanud isikute puhul ei olnud lõpetamise põhjuseks saavutusmotivatsiooni puudus.

Treenerite puhul oli sisemine motivatsioon keskmisest kõrgem (5,5; $\sigma=0,8$), mis kinnitab, et treenerid tegelevad alaga peamiselt sisemisest missioonitundest. Keskmisest kõrgem oli treenerite puhul ka väline motivatsioon (3,9; $\sigma=1,9$), mis tähendab, et treenerid on potentsiaalselt mõjutatud treenitavatest, keda ei soovita alt vedada ning samuti sotsiaal-majanduslikest kasudest, mis treeneritööga kaasnevad. Treenerite grupp kuulus ka kõige kõrgema amotivatsiooni tasemega gruppide hulka koos professionaalsete sportlastega. Seega saab väita, et inimesed, kes tegelevad alaga elatise teenimise eesmärgil on kõige

vähem motiveeritud alaga tegelema. See võib tähendada, et nende gruppide tasud, mida nad teenivad on nende jaoks amotiveerivad.

Küsitlusega kogutud andmed võimaldasid võrrelda ka keskkonnast tulenevat amotivatsiooni elukohtadega. Alljärgneval joonisel (vt. joonis 9) on välja toodud keskkonnast tuleneva amotivatsiooni aritmeetiline keskmine elukohtade lõikes. Kesk-Eesti gruppi kuulusid Järvamaa ning Raplamaa, Põhja-, ja Ida-Eesti koosnes Lääne-Virumaa, Ida-Virumaa ning Jõgevamaast, Edela-Eesti gruppi kuulusid Pärnumaa ning Viljandimaa, Lõuna-Eesti Grupp koosnes Tartumaast, Põlvamaast, Valgamaast ja Võrumaast. Kuna Lääne-Eestist ja Saaremaa ei saanud ühtegi vastust ning Hiiumaalt ainult üks, siis need piirkonnad on antud jooniselt eemaldatud.



Joonis 9. Keskmine amotivatsioon keskkonnast elukohtade lõikes (autori koostatud)

Tulemustest selgus, et kõige kõrgem amotivatsiooni tase keskkonnast oli Edela-Eestis ehk Pärnumaa ja Viljandimaa vastajate hulgas. Aritmeetiline keskmine tulemus oli selles piirkonnas 2,86 ($\sigma=1,5$). Autori arvates üllatavalt kõrge aritmeetiline keskmine (2,84; $\sigma=1,5$) oli ka Harjumaal, kust oli kõige rohkem vastajaid ning mida võib seeläbi lugeda kõige suurema suusatajate arvuga piirkonnaks. Harjumaaga sarnaselt oli amotivatsioon keskkonnast kõrge ka Põhja- ja Ida-Eestis, kus aritmeetiline keskmine oli 2,78 ($\sigma=1,7$). Madalam oli amotivatsiooni tase keskkonnast Lõuna-Eestis (2,59; $\sigma=1,6$), kuhu on Eesti murdmaasuusatamisega seotud organisatsioonid peamiselt koondunud ning kus on kõige

rohkem võimalusi nii kunstlume tootmise kui ka treeningute näol. Kõige madalam amotivatsiooni tase keskkonnast oli Kesk-Eesti piirkonnas (2,44; $\sigma=0,9$), aga kuna vastajate arv sellest piirkonnast oli marginaalne ei saa selle põhjal teha kandvaid järeldusi.

Ankeetküistluses anti võimalus vastajatele hinnata spordiala olukorda ning ka populaarsust ja meediakajastust. Vastanute hulgast 62% leidis, et praegune olukord ning tulevik suusatamises on pigem negatiivne. 69% vastanutest leidis, et populaarsus on langev ning kajastus meedias on vähenenud ning muutunud negatiivseks või lausa ründavaks Eesti suusaspordlaste suhtes. Peamised märksõnad, mis vastajate puhul esile kerkisid olid tippspordlaste puudumine või negatiivne suhtumine tippspordlastesse meedia poolt (24% vastanuist). Noortetöö ning noorte sportlaste toetamise puudulikkust kirjeldas 30% vastanuist, sealhulgas oli peamine, mida välja toodi, et noortel kaob ära toetus ning võimalus spordiga tegeleda pärast täisealiseks saamist ning noorspordlaste vähesed võimalused alaga tegeleda nende kodukohas.

73% vastanuist tõi välja, et spordialaga tegelemine on raskendatud, sest ilmastikuolud ei soosi viimastel aastatel spordiala ning kunstlumelega varustatud radu on liiga vähe, et harrastajaid erinevates piirkondades rahuldada. Vastanud leidsid ka, et neile jätab halva mulje Eesti Suusaliidu töö ning siseprobleemid Eesti Suusaliidus kahjustavad ala mainet üleüldiselt Eestis. Leiti, et koostöö Eesti Suusaliidu ning suusaklubide vahel on puudulik ning et see pärsib suusatamise arengut tervikuna.

2.3. Murdmaasuusatajate saavutusmotivatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud

Antud uuringu läbiviimisel keskenduti sportlaste saavutusmotivatsiooni tasemete uurimisele, lähtudes enesemääratlusteooriast (SDT). Enesemääratlusteooria põhjal välja töötatud BRSQ küsimustik andis võimaluse saavutusmotivatsiooni kõige täpsemaks hindamiseks, lisaks oli võimalus inimestel anda kommentaare suusatamise hetkeolukorrale isiklikust seisukohast. Uuringu eesmärgiks oli teha järeldusi ja teha ettepanekuid sportlaste saavutusmotivatsiooni tõstmiseks.

Eesti spordiregistri ning Eesti Suusaliidu andmete analüüsist selgus, et litsentseeritud sportlaste ning treenerite arv on langustrendis. Samal ajal on noorspordlaste arv olnud

kasvutrendis. Siinkohal on võimalik järeldada, et noorsportlastel puudub saavutusmotivatsioon teha samm noorsportlaste klassist täiskasvanute klassi. Spordiala nõuab ilmastikutingimuste halvenemise tõttu järjest suuremat tööd ning ka väljaminekuid spordialaga tegelemise võimaldamiseks, mistõttu võivad noorsportlased loobuda alaga tegelemisest pärast täisealiseks saamist ning toetuse kadumist.

Uuringust selgus, et noorsportlaste välimise motivatsiooni tase on kõikidest alaga tegelevatest gruppidest kõige kõrgem. See tähendab, et noorsportlaste puhul mängib saavutusmotivatsiooni puhul olulist rolli nii lapsevanemate kui treenerite poolsed ootused nende tegevusele. Lapsevanemate spordiharrastusega tegelemine mõjutab noorsportlaste spordikäitumist ning valikuid (Daskapan, Handan & Eker, 2006, lk 377). Seetõttu on oluline tagada ka lapsevanemate suunamine ala juurde läbi harrastusspordi ning olulise tähtsusega on harrastussportlaste motivatsioonitasemete tõstmine, mis oli uuringu tulemustel kõige madalam nii sisemise kui välise motivatsiooni valdkonnas.

Treenerite amotivatsiooni tase, mis uuringu tulemuste põhjal kuulus kõige kõrgemate tulemuste hulka mõjutab treenerite töö kvaliteeti otseselt. Amotiveeritud isikute puhul on selge, et tegeledes oma tööga on suurem tõenäosus, et tööd tehakse lohakalt ning ei olda keskendunud tööga saavutatavale tulemusele. Selle asjaolu puhul mängib veel olulist rolli ka treenerite ja noorsportlaste arvu suhe, mis on võrreldes 2013. aastaga negatiivne. See tähendab, et treenereid on sportlaste kohta vähem ning nende amotivatsiooni tase on samuti kõrge. Treenerite tasemekoolituse materjalid ning eksam on aastast 2006. (K. Kotkas, e-kiri, 13.03.2018), mis tähendab, et kiirelt arenevas spordikeskkonnas on treenerite koolitussüsteem ning seeläbi ka uute treenerite kvalifikatsioon iganenud. Nende tegurite koosmõju võib põhjustada treeningute kvaliteedi langust ning seeläbi ka noorsportlaste motiveerituse langust.

Professionaalsete sportlaste puhul on autori arvates murekohaks samuti nagu treenerite puhul amotivatsiooni kõrgem tase. Vastajatest 69% leidis, et spordiala ning sportlaste kajastamine meedias on negatiivne ning sportlasi maha tegev. Samuti leidsid vastajad, et spordiala siseselt on sisepinged kahjustanud spordiala tervikuna. Klubide ning alaliidu koostöö on negatiivne ning seda on meedias ka laialdaselt kajastatud. Nende tulemuste põhjal saab järeldada, et professionaalsete sportlaste amotivatsiooni kõrge tase võib olla tingitud pidevast negatiivsest alatoonist nende saavutuste suhtes. Sportlane, kes pingutab

maksimaalsete tulemuste nimel ning treenib läbi psühholoogilise kurnatuse ja füüsilise valu, võib enda kohta pidevalt negatiivseid artikleid ning kommentaare lugedes kaotada huvi spordialaga tegeleda. Sama järelduse saab teha ka sportlasi treenivate treenerite suhtes, kelle treenitavatele on kriitika suunatud.

Ankeetküsitlusele saabus vastuseid Läänemaalt ja Saartelt vaid üks, samas oli ka Kesk-Eesti maakondadest vastajaid vaid marginaalne hulk. Sellest võib järeldada, et nendes piirkondades puudub spordialal kandepind ning spordialaga tegelejaid on vähe. Selle põhjuseks võib olla nii võimaluste puudumine radade ning treenerite näol, kui ka teiste spordialade suurem esiletung, mille tõttu on populatsioon otsustanud tegeleda teiste aladega. Harrastusspordi kandepinna suurendamiseks oleks kindlasti vajalik pöörata rõhku ka nendes piirkondades elavate inimeste spordiala juurde suunamisele ning neile võimaluste loomisele.

Kuna ilmastikutingimused on viimastel aastatel olnud ala suhtes vähesoosivad, siis on tähtis panna rõhku kunstlume tootmise võimalustele võimalikult paljudes piirkondades. Samuti on tähtis, et väheste lumeolude korral oleks piirkondades oma tööd hästi tundvaid rajameistreid, kes suudavad hooldada ning hoida kvaliteetsena suusaradu, mis on mittersoosivate ilmastikutingimuste tõttu rohkem haavatavad. Uuringust selgus, et kõige kõrgem amotivatsioon keskkonna tõttu esines Harju-, Pärnu- ja Viljandimaal. Need maakonnad on Eestis ühed suuremad, mistõttu on sportlaste huvi ning saavutusmotivatsiooni tõstmiseks tähtis nendes piirkondades sportlaste vajadusi rahuldada.

Uuringu tulemustest tulenevate järelduste põhjal on autor pakkunud välja Eesti Suusaliidule 10 ettepanekut (vt. tabel 7). Ettepanekute põhialuseks on tugevdada välise motivatsiooni taset ning langetada amotivatsiooni taset spordialaga tegelevate isikute hulgas. Autor leiab, et sportlaste ning treenerite vähene rahastus takistab mõlema grupi arengut ning seetõttu on oluline koostada fond, mille kaudu kogutud vahenditega toetada sportlaste treening- ning võistlusvõimalusi. Samuti on tähtis järjepidev treenerite teadmiste kaasajastamine, kuid koolituste tasud on treenerite jaoks liialt kõrged. Seetõttu on oluline leida vahendeid, et toetada treenerite teadmiste kaasajastamist ja omandades teadmisi sealhulgas ka väljaspool Eestit.

Tabel 7. Uuringu põhjal tehtud järeldused ning ettepanekud

Järeldused	Ettepanekud
<ul style="list-style-type: none"> Sportlaste ning treenerite vähene rahastus takistab spordialaga tegelemist ja pärsib motiveeritust. 	<ul style="list-style-type: none"> Luaa fond, millest oleks võimalik jagada vahendeid sportlastele treeningute jätkamise võimaldamiseks ning treeneritel kõrgetasemelistel koolitustel osalemiseks. Fondide juhtimiseks ning haldamiseks kaasata vabatahtlikke, mis on spordis väga levinud lähenemine.
<ul style="list-style-type: none"> Lapsevanemate suunamine spordiala juurde harrastaja tasemel parandab noorsportlaste pealekasvu ning motiveeritust. 	<ul style="list-style-type: none"> Ühisüritused lapsevanematele nagu näidistreeningud spordialal hästi tuntud inimeste kaasabil. Varustuse ning võimaluste tutvustamine ürituste raames. Tuntud murdmaasuusa sportlaste kaudu spordiala ja sellega kaasneva tutvustamine üritustel.
<ul style="list-style-type: none"> Treenerite ning sportlaste tugev psühholoogiline ettevalmistus tagab potentsiaalselt saavutusmotivatsiooni kõrgema taseme. 	<ul style="list-style-type: none"> Korraldada psühholoogiaalaseid koolitusi ning treeninguid sportlastele ning treeneritele. Kaasata tänapäeval väga populaarset „<i>mindset coaching</i>“-ut sportlaste treeningutesse ja ettevalmistusse.
<ul style="list-style-type: none"> Meedia negatiivne kajastus ning tagasiside spordialale ja sportlastele mõjub negatiivselt sportlaste ning treenerite motiveeritusele. 	<ul style="list-style-type: none"> Leida niinimetatud ihuajakirjanikud nii kirjalikes väljaannetes kui teleülekannetes, kes toetavad Eesti Suusaliitu ning kelle kaudu on võimalik kajastada positiivseid aspekte.
<ul style="list-style-type: none"> Klubide, üldhariduskoolide, omavalitsuste ning Eesti Suusaliidu omavaheline koostöö tugevdab ala kandepinda. 	<ul style="list-style-type: none"> Tutvustada suusatamisega kaasnevaid positiivseid kasusid nii omavalitsustes kui üldhariduskoolides. Koolide, klubide ning omavalitsuste toel luua üldkasutatavad suusarajad, mis võiksid tuua kasu kõigile osapooltele. Rajameistrite koolitamine Eesti Suusaliidu poolt, näiteks omavalitsuste spordi või haljastusega seotud isikutele vajalike teadmiste pakkumine, et tagada vajalikud teadmised toimivast infrastruktuurist.

Allikas: autori koostatud

Lapsevanemate huvi kasvatamiseks spordiala vastu on vajalikud ala tutvustavad turundusüritused, kus pakutakse teadmisi murdmaasuusatamisest ning suunatakse lapsevanemaid oma lapsi murdmaasuusatamise juurde tooma. Ürituste käigus on tähtis panustada just teadmistele, mis puudutavad alaga kaasnevaid kasusid ning samuti kulusid. Treenerite ja sportlaste psühholoogiline ettevalmistus on saavutusmotivatsiooni

kasvatamise ja hoidmise seisukohalt kriitilise tähtsusega. Psühholoogilised koolitused ning tänapäeval väga populaarne „*mindset coaching*“ võimaldavad nii sportlastel kui treeneritel treeningute ja võistlustega kaasneva pingega toime tulla. Seda pinget aitab maandada ka positiivne vastukaja avalikkuselt, seetõttu leiab autor, et Eesti Suusaliit peaks leidma spordialast huvitatud niinimetatud ihuajakirjanikud, kellele antakse intervjuusid ning lugusid esmajärjekorras, et suurendada positiivset kajastust.

Infrastruktuuri parandamine on siinkohal kõige raskemini teostatav ülesanne. Piirkondades, kus alaga tegelemine on piiratud või puudub on oluline kaasata kohalikke omavalitsusi, klubisid ning üldhariduskooli koostöösse. Üldhariduskoolide lähedusse rajatavad suusarajad võimaldavad õpilastel suusatamisega aktiivsemalt tegeleda ning avatud suusarajad pakuvad võimalust ka teistel piirkonna elanikel ala juurde suunduda. Seetõttu peaks olema õigustatud ka kohalike omavalitsuste huvi selliste projektide suhtes. Autor leiab ka, et radade hooldamiseks ning korrastamiseks vajalike teadmiste omandamiseks peaks Eesti Suusaliit võimaldama kohalike omavalitsuste spetsialistidel omandada vajalikud teadmised suusaradade infrastruktuuri edukaks toimimiseks, mis tagab pikaajalise ning jätkusuutliku infrastruktuuri arengu.

Ettepanekud on tehtud lähtudes peamiselt välise motivatsiooni tõstmisest, kuna see motivatsioonitüüp oli sisemisest motivatsioonist, kõikide spordialaga tegelevate isikute gruppide seas, madalam. Sisemise ning välimise motivatsioonitüübi tõstmisel on tõenäoline amotivatsiooni taseme langus, mis toob omakorda kaasa suurema spordialaga tegelemise kandepinna ning vähem tõenäolisem on spordialaga tegelejate hulgas katkestamine psühholoogilistel põhjustel.

Lõputööga selgitati välja, et murdmaasuusatamisega tegelevad isikud on motiveeritud saavutama peamiselt sisemisest motivatsioonist tuleneva tõukejõu tõttu, mis oli kõigis gruppides stabiilselt kõrge. Noorsportlaste puhul oli välimine motivatsioon kõrgema tähtsusega kui teiste gruppide puhul, mis selgitab seda, noorsportlaste puhul on välised tegurid nagu heakskiit, tulemused, au ja kuulsus suure tähtsusega. Selgus, et professionaalsete sportlaste puhul väliste tegurite mõju mõnevõrra väheneb, mis tähendab, et selle grupi puhul on väline tõukejõud saavutamisele madalam. See võib olla ka tingitud olukorrast, et sportlastele ei tule avalikkuselt toetust vaid pigem negatiivset tagasisidet ja seetõttu on väliste tegurite mõju sportlase saavutusmotivatsioonile

madalam. Amotiveeritus oli alaga professionaalselt tegelevate isikute ehk treenerite ja profisportlaste hulgas kõige kõrgem, mis võib kaasa tuua saavutusmotivatsiooni languse selles valdkonnas ja seetõttu ka tulemuste langust ning ka alaga tegelemise lõpetamise. Autor leiab, et püstitatud uurimisküsimuse vastuseks on antud lõputööst lähtuvalt, et saavutusmotivatsiooni tõstmiseks on vajalik tegeleda amotivatsiooni vähendavate ning välist motivatsiooni tõstvate aspektidega, sisemine motivatsioon on stabiilselt kõrge kõikide gruppide puhul, mida on tõestanud ka varasemad uuringud, seetõttu saab teha järeldusi Eesti spordis üleüldiselt, et sportlased on suuresti motiveeritud saavutama sisemise motivatsiooni mõjul.

Valdkonna edasised uuringud võiksid olla seotud valdkonna populaarsuse langust põhjustavate, saavutusmotivatsioonist erinevate, asjaoludega, et selgitada välja muud spordialast loobumise ning halvenenud tulemuste põhjused. Üheks uurimisvaldkonnaks peaks kindlasti olema keskkonna mõju spordialale, kuna lumikatte vähenemine mõjutab otseselt spordialaga tegelemise võimalusi. Treenerite töörahulolu, tööstressi ning motivatsiooni teemad vajaksid samuti veel laiapõhjalisi uuringuid, et selgitada välja erinevaid treenerite arvu vähenemist põhjustavaid tegureid.

Antud lõputöö koostati, et selgitada välja Eesti murdmaasuusatajate saavutusmotivatsiooni tase ning kaardistada murdmaasuusatamises esinevaid probleeme. Autori arvates on Eesti murdmaasuusatamine olulisel kohal Eesti ühiskonnas ning peaks olema seda ka edaspidi. Käesolevas lõputöös tehtud ettepanekud võiksid suurendada murdmaasuusatajate saavutusmotivatsiooni. Autori arvates on kõige olulisem toetada sportlasi Eesti Suusaliidu poolt siis, kui meedia ning Eesti inimesed on kaotanud usu sportlaste saavutustesse ning edusse.

KOKKUVÕTE

Spordil on ühiskonnas läbi ajaloo olnud väga tähtis roll. Sport on kujunenud nii riikidevahelise diplomaatia kui ka etniliste gruppide ja erinevate kultuuride ühendajaks. Sportlased on ühiskonnas austatud ning täidavad eeskujude rolli, mõjutades seeläbi ka märkimisväärselt uute sportlaste pealekasvu. Samuti on sportlane mõjutatud oma otsustes vanemate ja treenerite poolt, mis tähendab, et vanemate spordi harrastamise harjumus ning seisukoht spordist kanduvad suure tõenäosusega edasi ka nende lastele. Treenerid omakorda peavad olema rollis, kus muudetakse spordiala sportlase jaoks huvipakkuvaks ning väljakutsuvaks, säilitades motivatsiooni spordialaga tegeleda.

Antud lõputöö eesmärgiks oli uuringu tulemustest lähtuvalt teha ettepanekuid sportlaste saavutusmotivatsiooni tõstmiseks. Uuring põhines enesemääratlusteoorias (SDT) esitatud aspektidel, mis olid autori arvates spordivaldkonnas kõige pädevamad saavutusmotivatsiooni aspektid. Enesemääratlusteooria käsitleb motivatsiooni jaotatuna kolmeks: sisemine motivatsioon, välimine motivatsioon ning amotivatsioon. Teooriast lähtuvalt on inimene kõige motiveeritum, kui täidetud on psühholoogilised vajadused nagu: kompetentsus, autonoomsus ning seotus. Lisaks käsitleti hierarhilist motivatsiooni mudelit (HMM), saavutusmotivatsiooni teooriat (AMT), eesmärgiseadmise teooriat (GST) ning saavutuseesmärgiteooriat (AGT). Nende teooriate puhul leidis autor, et need ei sobi antud lõputöö eesmärki täitma ning seetõttu nendest uuringus ei lähtutud. Saavutusmotivatsiooni mõõtmiseks kasutati BRSQ küsimustikku, mis on üles ehitatud lähtudes saavutuseesmärgi teoorias esitatud aspektidest ning oli seetõttu kõige sobivam tööriist antud lõputöö raames uuringu koostamiseks. Lisaks viidi läbi intervjuu Eesti Suusaliidu murdmaasuusatamise ala juhatajaga, et kaardistada probleemid, mis murdmaasuusatamises esinevad.

Uuringu tulemusel selgus, et murdmaasuusatamises on toimunud käesoleval kümnendil väga tugev langus nii sportlaste kui ka treenerite arvus. Positiivse nähtusena selgus, et noorsportlaste arv on viimase kahe aasta jooksul tõusnud. Sellest tulenevalt oli

murettekitavaks treenerite arvu langus võrreldes noorsportlaste arvu kasvuga, mis tähendab, et treenerite koormus on suurenenud ning trendi jätkumisel võivad treeningud muutuda ebakvaliteetseks ülekoormuse tõttu. Lisaks leiti, et treenerite tasemekoolituse materjalid ning eksamid on üle 10 aasta vanad, mis tähendab, et kiirelt arenevas spordikeskkonnas võib neid lugeda iganenuks ning see on samuti treeningute kvaliteeti mõjutav negatiivne aspekt. Probleemseks osutus ka Eesti lumetingimustest tingitud probleem suusaradade vähesusega talvel ning mõningates piirkondades pädeva taustajõu puudus.

Ankeetküsitlusest selgus, et suusaspordlaste puhul on peamiseks motivaatoriks sisemine motivatsioon. Väline motivatsioon kujunes mõneti kõrgemaks treenerite ja noorsportlaste puhul, millest sai järeldada, et noorsportlased on väliselt motiveeritud treenerite ning lapsevanemate mõjul, samas on treenerite kõrge välise motivatsiooni tase selgitatav motivatsiooniga mitte alt vedada oma treenitavaid. Negatiivse aspektina tuli uuringust välja, et professionaalsetel sportlastel ning treeneritel on teistest gruppidest kõrgem amotivatsiooni tase. Seda sai selgitada nii negatiivse ning maha tegeva meedia kajastusega kui ka amotiveerivate tasudega, mida sportlased ning treenerid teenivad.

Spordikeskkonna uurimisest selgus, et kõige kõrgem amotivatsioon keskkonnast tulenevalt oli Edela-Eestis ning Harjumaal. Need on ühed suurima populatsiooniga piirkonnad ning seetõttu oli autori arvates murettekitav alaga tegelejate negatiivne suhtumine keskkonda, kus nad spordialaga tegelevad. Ankeetküsitluses anti võimalus vastajatel ka vabas vormis kirjeldada suusatamise olukorda ja populaarsust läbi oma silmade. Läbivateks märksõnadeks oli negatiivne meediakajastus, kus rünnatakse Eesti suusaspordlasi, kuna tulemused on olnud viimastel aastatel keskpärased. Lisaks leidsid vastajad, et spordialaga tegelemiseks on vähe võimalusi lumeolude tõttu ning noorsportlastel puudub piisav toetussüsteem edukaks üleminekuks noorsportlase tasemelt täiskasvanute klassi.

Lõputööga selgitati välja, et murdmaasuusatamisega tegelevad isikud on motiveeritud saavutama peamiselt sisemisest motivatsioonist tuleneva tõukejõu tõttu, mis oli kõigis gruppides stabiilselt kõrge. Seega oli autori püstitatud uurimisküsimuse vastuseks, et saavutusmotivatsiooni tõstmiseks on oluline tegeleda välise motivatsiooni tõstmise ning amotivatsiooni langetamisega. Valdkonna edasised uuringute raames võiks uurida ala

populaarsuse langust lähtudes muudest aspektidest nagu keskkonna mõjud ala populaarsusele ning treenerite töörahulolu, tööstress ning motivatsioon, et selgitada välja alast loobumise muud põhjused.

Uuringu põhjal tehtud järeldustele tuginedes tegi autor mitmeid ettepanekuid, mis peamiselt olid suunatud välise motivatsiooni tõstmisele ning amotivatsiooni langetamisele. Peamised suunad, millele autor keskendus oli treenerite koolitamine, spordiala tutvustamine ning spordialaga tegelemiseks võimaluste loomine nii kooliealistele noorsportlastele kui ka harrastajatele. Kuna noorsportlaste seas on väga suur mõju eeskujudel, lapsevanematel ja treeneritel, siis on tähtis kaasata neid gruppe spordiala juurde, et anda positiivne tõuge spordiala populaarsuse kasvule üleüldiselt ning ka tippsportlaste pealekasvu arvesse võttes. Spordiala on endiselt tugeval positsioonil eestlaste spordiala eelistuste hulgas, kuid on viimasel ajal olnud märkimisväärses langustrendis ning spordiala kandepinna säilitamiseks on oluline Eesti Suusaliidu, klubide ning sportlaste igakülgne koostöö.

VIIDATUD ALLIKAD

- Arazuri-Sanz, E., Valdemoros-San-Emeterio, M. A., Ponce-De-Leon-Elizondo, A. & Baena-Extremera, A.** (2018). Parental influence on adolescent adherence to physical-sport practice. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 185-189.
- Atkinson, J. W.** (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359-372.
- Atkinson, J. W. & Feather, N. T.** (1966). *A theory of achievement motivation*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Biskup, C. & Pfister, G.** (1999) I Would like to be Like Her/him: Are Athletes Role-Models for Boys and Girls?. *European Physical Education Review*, 5(3), 199-218.
- Bowers, J. R., Rosch, D. M. & Collier, D. A.** (2015). Examining the Relationship Between Role Models and Leadership Growth During the Transition to Adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 31(1), 96-118.
- Buffington, D.** (2017). You'll Never Watch Alone: Media and Community in Sports Bar. *Soccer & Society* 18(7), 937-952.
- Burcu, A.** (2000). A Comparison of Two Data Collecting Methods: Interviews and Questionnaires. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 1-10.
- Cecchini-Estrada, J.-A. & Mendez-Gimenez, A.** (2017). Motivational Climate, 2x2 Achievement Goal Orientation and Dominance Self-Regulation, and Physical Activity in Pre-Service Teacher Education. *European Physical Education Review*, 23(4), 461-479. doi:10.1177/1356336X16655779
- Charlene S. Shannon & Susan M. Shaw (2008) Mothers and Daughters: Teaching and Learning about Leisure. *Leisure Sciences*, 30(1), 1-16.
- Cernohorski, B., Pustovrh, J. & Tušak, M.** (2006). Impact of Psychological Dimension of Psychosomatic Status on Potential Competitive Performance in Cross-Country Skiing. *Kinesiology*, 38:2, 143-157.

- Cheon, H. S., Reeve, J., Lee, J. & Lee, Y.** (2015). Giving and Receiving Autonomy Support in a High-Stakes Sport Context: A Field-Based Experiment During the 2012 London Paralympic Games. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 59-59.
- Chong, V. K. & Tak-Wing, S. L.** (2003). Testing a model of the motivational role of budgetary participation on job performance: a goal setting theory analysis. *Asian Review of Accounting* 11(1), 1-17. doi:10.1108/eb060760
- Daskapan, A., Handan, E. & Eker, E.** (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5, 615-620.
- Deci, E.L., & Ryan, R. M.** (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Dunn, C.** (2015). Elite footballers as role models: promoting young women's football participation. *Soccer & Society*, 17(6), 843-855. doi:10.1080/14660970.2015.1100893
- Eesti spordiregister.** (n.d.). Statistika. Loetud aadressil <https://www.spordiregister.ee/et/statistika>
- Eesti Suusaliit.** (n.d.). Suusaajalugu. Loetud aadressil <https://www.suusaliit.ee/et/suusaajalugu>
- Eesti Suusaliit.** (2017). ESL murdmaasuusatamise litsentsid. Loetud aadressil <https://www.suusaliit.ee/et/mslitsentsid>
- Fédération Internationale de Football Association.** (2017). FIFA Good Practice Guide on Diversity and Anti-Discrimination. Retrieved from https://resources.fifa.com/mm/document/afsocial/anti-racism/02/70/94/34/goodpracticeguideondiversityandanti-discrimination_sept2017_neutral.pdf
- Frederick, C. & Ryan, R. M.** (1995). Self-Determination in Sport: A Review sing Cognitive Evaluation Theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26:5, 5-22.
- Gardner, L., Vella, S. A. & Magee, C. A.** (2017). Continued Participation in Youth Sports: The Role of Achievement Motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 17-31.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Sofiane, A. & Baldes, B.** (2010). Influence of Coaches' Autonomy Support on Athletes' Motivation and Sport Performance: A Test of the

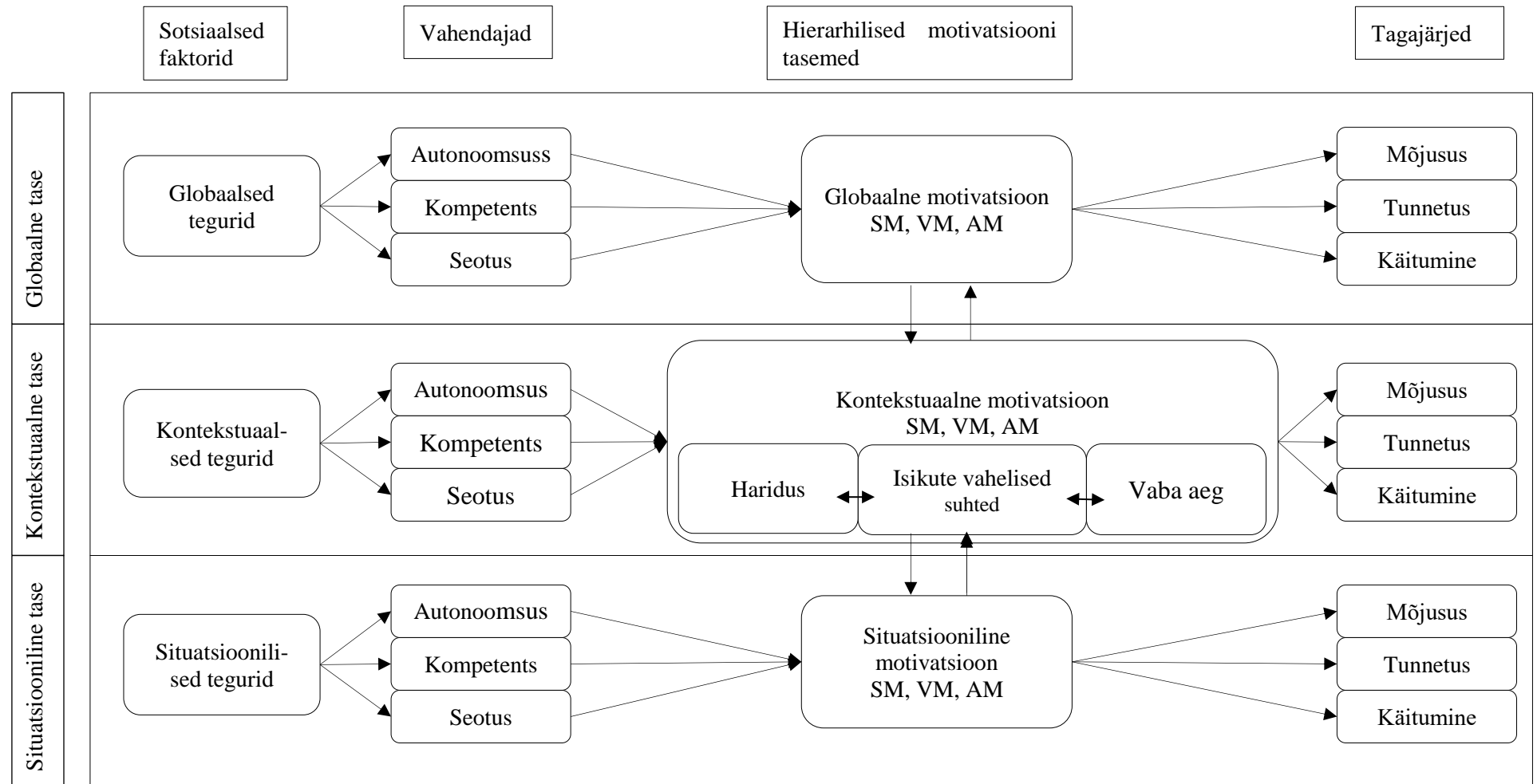
- Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 155-162.
- Godwin, J. L., Neck, C. P. & Houghton, J. D.** (1999). The impact of thought self-leadership on individual goal performance: *A cognitive perspective. Journal of Management Development*, 18(2), 153-170. doi:10.1108/02621719910257738
- Haerens, L., Vansteenkiste, M., De Meester, A., Delrue, J., Tallir, I., Vande Broek, G., Goris, W. & Aelterman, N.** (2018). Different Combinations of Perceived Autonomy Support and Control: Identifying the Most Optimal Motivating Style. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23:1, 16-36. doi:10.1080/17408989.2017.1346070
- Hancox, J. E., Quested, E., Viladrich, C. & Duda, J. L.** (2015). Examination of the Internal Structure of the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire Among Dancers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13:4, 382-397. doi:10.1080/1612197X.2014.999347
- Jacobson, B. H. & Kulling, F. A.** (1989). Exercise and aging: The role model. *The Physical Educator*, 46, 86-89.
- Janman, K.** (1987). Achievement motivation theory and occupational choice. *European Journal of Social Psychology*, 17, 327-346.
- Jha, S., Balaji, M. S., Yavas, U. & Babakus, E.** (2017). Effects of Frontline Employee Role Overload on Customer Responses and Sales Performance: Moderator and Mediators. *European Journal of Marketing* 51(2), 282-303.
- Kowal, J., & Fortier, M., S.** (2000). Testing Relationships from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation Using Flow as a Motivational Consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 171-181.
- Kuczek, P.** (2013). On the Possibility of Applying Achievement Goal Theory in Competitive Sports. *Human Movement*, 14(2), 129-137.
- Latham, G. P. & Locke, E. A.** (1991). A Theory of Goal Setting & Task Performance. *The Academy of Management Review*, 16(2), 212-247.
- Lines, G.** (2001). Villains, Fools or Heroes? Sports Stars as Role Model for Young People. *Leisure Studies*, 20(4), 285-303.

- Lochbaum, M., Çetinkalp, Z. K., Graham, K.-A., Wright, T. & Zazo, R.** (2016). Task and Ego Goal Orientations in Competitive Sport: a Quantitative Review of the Literature from 1989 to 2016. *Kinesiology*, 48(1), 3-29.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Rose, E. A.** (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 323-355.
- Maehr, M. L. & Sjorgen, D. D.** (1971). Atkinson's Theory of Achievement Motivation: First Step toward a Theory of Academic Motivation. *Science and Mathematics Education*, 41(2), 143-161.
- Mallet, C. J., & Hanrahan, S. J.** (2004). Elite Athletes: Why Does the „Fire“ Burn So Brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.
- Mallet, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A. & Jackson, S.** (2007). Sport Motivations Scale-6 (SMS-6): A Revised Six-Factor Sport Motivation Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 600-614.
- Manz, C. C.** (1986). Self-Leadership: Toward an Expanded Theory of Self-Influence Processes in Organizations. *The Academy of Management Review*, 11(3), 585-600.
- Maros, M., & Mujak, Z.** (2015). Success of Our Athletes As a Way of Promoting Montenegro. *Sport Mont*, 43, 83-89.
- Moretti, A.** (2013). The Interference of Politics in the Olympic Games and How the U.S. Media Contribute to It. *Global Media Journal*, 6(2), 5-18.
- Murray, S., & Pigman, G., A.** (2014). Mapping the Relationship Between International Sport and Diplomacy. *Sport in Society*, 17(9), 1098-1118.
- Myers, N. D., Beauchamp, M. R., & Chase, M. A.** (2011). Coaching competency and satisfaction with the coach: a multi-level structural equation model. *Journal of Sports Sciences*, 29, 411–422.
- Neubert, M., J. & Dyck, B.** (2016). Developing sustainable management theory: goal-setting theory based in virtue. *Management Decision*, 54:2, 304-320. doi:10.1108/MD-05-2014-0312
- Parker, D. F. & DeCotiis, T. A.** (1983). Organizational Determinants of Job Stress. *Organizational Behaviour and Human Performance*, 32(2), 160-177.
- Pelletier, L. G., Fortier, M., Vallerand, R. J., Briere, N. M., Tuson, K. M. & Blais, M. R.** (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation,

- and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Preimann, A.** (2017). *Sportlaste ja treenerite saavutusmotivatsioon Eesti vibuspordi näitel.* (Lõputöö). Loetud aadressil http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/55486/preimann_anneli.pdf
- Puru, M.** (2017). *Amatöörspordilase saavutusmotivatsioon käsipalliklubi Viljandi HC näitel.* (Lõputöö). Loetud aadressil http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/57685/puru_marge.pdf
- Petersen, S. P.** (2010). Good Athlete – Bad athlete? On the „Role-Model Argument“ for Banning Performance-Enhancing Drugs. *Sport, Ethics and Philosophy*, 4(3), 332-340. doi: 10.1080/17511321003698178
- Raudsepp, L. & Viira, R.** (2000) Influence of Parents' and Siblings' Physical Activity on Activity Levels of Adolescents. *European Journal of Physical Education*, 5:2, 169-178.
- Revelle, W. & Michaels, E. J.** (1976). The Theory of Achievement Motivation Revisited: The Implications of Inertial Tendencies. *Psychological Review*, 83(5), 394-404.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.** (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/110003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L.** (1997). Nature and Autonomy: Organizational View of Social and Neurobiological Aspects of Selfregulation in Behavior and Development. *Development and Psychopathology*, 9, 701-728.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L.** (2009). Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124
- Sagar, S. S., Lavalley, D. & Spray, C. M.** (2007). Why Young Elite Athletes Fear Failure: Consequences of Failure. *Journal of Sports Sciences*, 25:11, 1171-1184.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Cumming, S. P.** (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 39-59.

- Spencer, A.** (1998). Physical educator: Role model of roll the ball out? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 69(6), 58-63.
- Vallerand, R. J.** (1997). Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360. New York: Academic Press. doi:10.1016/S0065-2601(08)60019-2
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F.** (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. doi:10.1080/10413209908402956
- Vescio, J., Wilde, K. & Crosswhite, J. J.** (2005). Profiling sport role models to enhance initiatives for adolescent girls in physical education and sport. *European Physical Education Review*, 11(2), 153-170. doi: 10.1177/1356336X05052894
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I. & Terry, P. C.** (2000). Motivation Profiles in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71:4, 387-397. doi:10.1080/02701367.2000.10608921

Lisa 1. Sisemise ning välimise motivatsiooni hierarhiline mudel



Joonis 10. Sisemise ning välimise motivatsiooni hierarhiline mudel (Vallerand, 1997, lk 274)

Lisa 2. Intervjuu küsimused ESL esindajale

1. Kas Te leiate, et murdmaasuusatamise populaarsus on tugevalt langenud peale Kristiina Šmigun-Vähi, Jaak Mae ja Andrus Veerpalu suusatajakarjääri lõppu?
2. Kas spordiala populariseerimiseks oleks mõistlik eeldada eelnevatelt kõrgeid tulemusi saavutanud ning Eesti rahva poolt palavalt armastatud sportlastelt spordiala saadiku tööd?
3. Kas leiate, et spordiala populaarsuse vähenemine peale 2010. aastat on mõjunud noorsportlaste motivatsioonile jätkata peale noorsportlase etappi spordialaga ka täiskasvanute klassis ja tippspordis?
4. Eesti Suusaliit on seadnud oma eesmärgiks 2019. aastaks arendada suusasporti terviklikult. Millised on olnud meetodid ning tulemused selle eesmärgi ellu viimiseks?
5. Eesti Suusaliidu eesmärgiks on 2019. aastaks suurendada talispordialasid tervisespordina harrastavate inimeste arvu, kasvatada noortesporti kandepinda ning saavutada edu tippspordis rahvusvahelistel võistlustel. Millised on seni olnud tulemused? Milliseid meetodeid on kasutatud tervisesportlaste, noorsportlaste ning tippsportlaste motiveerimiseks? Milline on olnud tulemus?
6. Eesti Suusaliidu arengukavas on ette nähtud perioodil 2015-2019 vähemalt 60 suusatreenerit murdmaasuusatamise distsipliinil. Mil moel motiveeritakse noori ja/või endisi sportlasi treeneritööga alustama/jätkama?
7. Suusatreenerite tasemekoolituse materjalide hulgast ei leidnud ma sportlaste motiveerimise ega ka psühholoogilise treenimise alamteemasid. Kas Eesti Suusaliidu treenerite koolitusprogrammis käsitletakse neid teemasid? Sealhulgas just I-III taseme treenerite koolitusel, kes tegelevad peamiselt noorsportlastega?

Lisa 3. Ankeetküsimustik

Hea vastaja!

Minu nimi on Virko Nilender, Tartu Ülikooli Pärnu kolledži 3. kursuse tudeng. Ma palun Teil leida aega 10-15 minutit järgneva küsimustiku täitmiseks. Küsimustik on 100% anonüümne ning andmeid kasutatakse minu lõputöö koostamisel. Lõputöö sisuks on sportlaste saavutusmotivatsiooni uurimine, lähtuvalt probleemist, et spordiala harrastajate arv ning populaarsus on järjepidevas languses. Tööga püüan leida probleemi põhjused psühholoogilisest motivatsiooni vaatenurgast ning seeläbi teha järeldusi spordiala kandepinna suurendamiseks. Vastama on oodatud kõik murdmaasuusatamisega varasemalt tegeleenud isikud, aktiivsed harrastajad, treenerid ja professionaalsed sportlased.

Aitäh Teile!

Üldine informatsioon

Sugu

- Mees
- Naine

Vanus

- 14 või noorem
- 15-19
- 20-25
- 26-30
- 31 või vanem

Ma olen...

- ...endine harrastaja/professionaalne sportlane
- ...harrastaja
- ...noorsportlane
- ...professionaalne sportlane
- ...treener

Motivatsiooniküsitlus

Palun lugege järgnevaid väiteid hoolikalt ning mõelge, kas väide käib teie kohta või mitte. Skaalal 1 - Ei nõustu üldse väitega ja 6 - Nõustun täielikult väitega. Palun olla küsimustikule vastamisel aus ning avatud, Teie vastused on täielikult anonüümsed. Väidete lõpus on 2 vaba küsimust, kus ma palun Teil jagada oma mõtteid ning tundeid Eesti suusatamise olukorra kohta. Palun anda vastus kõigile väidetele ning küsimustele.

Ma tegele(si)n murdmaasuusatamisega...

1. ... , sest ma naudin seda.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

2. ... , sest mulle meeldib see.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

3. ... , sest see on lõbus.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

4. ... , sest ma leian, et see pakub mulle naudingut.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

5. ... , sest ma naudin rohkeid teadmisi spordiala kohta.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

6. ... , sest mulle meeldib õppida, kuidas uusi oskusi rakendada.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

7. ... , sest ma naudin uute oskuste rakendamist.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

8. ... , sest ma naudin millegi uue õppimist spordiala kohta.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

9. ... , sest ma armastan ekstreemseid tundeid, mida ma tunnen sporti tehes.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

10. ... , sest mulle meeldib põnevus, mida ma tunnen kui ma pühendunult spordialaga tegelen.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

11. ... , sest ma naudin seda tunnet, kui ma olen spordi tegemisest täielikult haaratud.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

12. ... , sest mulle meeldivad positiivsed tunded, mida ma saan spordiga tegeledes.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

13. ... , sest ma naudin saavutamise tunnet, kui ma üritan jõuda pika-ajaliste eesmärkideni.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

14. ... , sest ma naudin edu tunnet kui ma töötan millegi olulise nimel.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

15. ... , sest ma naudin tegelemist millegagi oma parimate oskuste piires.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

16. ... , sest ma tajun saavutust kui ma pürgin oma eesmärkide suunas.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

Integreeritud regulatsioon:

17. ... , sest see on osa minust.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

18. ... , sest see on võimalus olla mina ise.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

19. ... , sest see, mida ma teen spordis väljendab seda, kes ma olen.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

20. ... , sest see võimaldab mul elada viisil, mis on minu väärtushinnangute kohane.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

Identifitseeritud motivatsioon:

21. ... , sest spordiga tegelemisega kaasnevad kasud on mulle olulised.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

22. ... , sest see õpetab mulle enesedistsipliini.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

23. ... , sest ma hindan spordialaga kaasnevaid kasusid.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

24. ... , sest see on hea viis õppida asju, mis võivad olla mulle elus kasulikud.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

Omaksvõetud regulatsioon:

25. ... , sest ma tunneksin häbi, kui ma loobuksin.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

26. ... , sest ma tunneksin ennast läbikukkununa kui ma loobuksin.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

27. ... , sest ma tunnen kohustust jätkata.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

28. ... , sest ma tunneksin süüd kui ma loobuksin.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

Väline regulatsioon:

29. ... , sest kui ma ei tegeleks, siis teised inimesed ei oleks minuga rahul.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

30. ... , sest ma tunnen survet teiste inimeste poolt spordialaga tegeleda.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

31. ... , sest teised inimesed sunnivad mind spordialaga jätkama.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

32. ... , et rahuldada inimesi, kes tahavad, et ma jätkaksin spordialaga tegelemist.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

33. ... , aga ma mõtlen, mis on selle mõte.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

34. ... , aga ma küsin endalt, miks ma jätkan.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

35. ... , aga põhjused, miks ma seda teen ei ole minu jaoks enam selged.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

36. ... , aga ma küsin endalt, miks ma ennast sellesse olukorda panen.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

37. ... , aga ma tunnen, et keskkond, kus ma elan ei soosi minu spordiala.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

38. ... , aga ma tunnen, et spordialaga tegelemiseks on vähe võimalusi.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

39. ... , aga ma leian, et Eesti ilmastikutingimuste tõttu pole sellel mõtet.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

40. ... , aga ma tunnen, et tahaks mõne teise alaga tegeleda.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Nõustun täielikult

41. Palun kirjeldage, mida Te arvate suusatamise olukorrast Eestis? *

42. Palun kirjeldage, mida Te arvate suusatamise populaarsuse ning kajastuse kohta viimastel aastatel? *

Aitäh panustamast Eesti murdmaasuusatamise arengusse!

Lisa 4. Motivatsioonitüüpide keskmised näitajad, standardhälve ja mood tasemete kaupa

Tase	Keskmine	Standardhälve	Mood
Harrastaja			
Sisemine mot.	5,1	1,0	6
Väline mot.	3,5	1,9	1
Amot.	2,2	1,4	1
Noorsportlane			
Sisemine mot.	5,6	0,7	6
Väline mot.	4,0	1,9	6
Amot.	2,6	1,6	1
Professionaalne sportlane			
Sisemine mot.	5,3	0,8	6
Väline mot.	3,7	1,8	6
Amot.	2,9	1,3	4
Endine sportlane			
Sisemine mot.	5,3	1,1	6
Väline mot.	3,6	2,0	6
Amot.	2,4	1,6	1
Treener			
Sisemine mot.	5,5	0,8	6
Väline mot.	3,9	1,9	6
Amot.	2,9	1,8	1

Allikas: autori koostatud

SUMMARY

ATHLETES ACHIEVEMENT MOTIVATION: A CASE STUDY OF ESTONIAN CROSS-COUNTRY SKIERS

Virko Nilender

Sport has owned a great role in society through history. Sport has emerged as transnational diplomacy and ethnical groups collaborator. Several studies have documented that athletes in sport are widely respected and are carrying the role of rolemodel, therefore influencing the current sports environment and also the growth of upcoming athletes. Also parents and coaches attitude towards sports is highly influential regarding the upcoming athletes decision to start practicing the sport. Children growing in family where sport is part of the culture, are more likely to start practicing the sport themselves. Coaches on the other hand are in a role to keep athletes interested and motivated throughout their athlete career.

The purpose of the thesis was to examine athletes achievement motivation and to make propositions to raise the athletes motivation levels based on the findings. The study was based on Self-Determination Theory (SDT), which gives the best insight to achievement motivation in the sports environment. In addition several other well-known motivation theories were discussed, like Hierarchical Model of Motivation (HMM), Achievement Motivation Theory (AMT), Goal Setting Theory (GST) and Achievement Goal Theory (AGT). Though according to given thesis, the author found that the mentioned theories did not suit the purpose of the thesis. The study was conducted using BRSQ questionnaire, which was based on SDT theory, and was found the most suitable tool to investigate the motivation levels amongst the athletes. In addition the interview was conducted with Estonian Ski Federation representative, to assess the problems in cross-country skiing.

The results of the study determined that there has been major decrease in within the licensed athletes and licensed coaches during the last seven to eight years. The positive

side on the other hand was that youth athletes numbers have been on rise for two years. Although the author found that the coach-athlete ratio is alarming, since the coaching quality may suffer on the consequence. Also there was found that the coaches training aids were outdated. Third major problem that was found was that the weather conditions are not supporting the sport.

In the conducted survey was found that athletes and coaches are mostly thriven by intrinsic motivation. The highest extrinsic motivation level was found amongst youth athletes, which supports the theoretical framework of youth athletes being influenced by their parents and coaches. The negative aspect that was found was high amotivation level amongst professional athletes and coaches, which indicates that the benefits they gain from their sport are not motivating enough. The environmental part of the survey indicated that there is few possibilities to practice the sport especially in the most populated areas like Harju-, Viljandi- and Pärnumaa. At the end of the survey there was possibility for the respondents to assess their view on the sport. The keywords that came up were that youth athletes have no support after the youth stage of their career and therefore the quitting level is high. Also most respondents found that the weather conditions are not supporting the sport and therefore the Estonian Ski Federation and clubs need to put in more effort to create conditions for the amateurs and professional athletes.

Within this thesis author found that achievement motivation amongst athletes is mostly thriven by intrinsic motivation and therefore it is most important to focus on enhancing the extrinsic motivation level and lowering the amotivation level amongst people who are involved in cross-country skiing. For future research author suggests to focus on climate effects on sport popularity, due to climate being major part of the winter sports. Also it is suggested to investigate the work stress, job satisfaction and motivation amongst coaches to identify other reasons behind coaches leaving the sport.

Based on the evidences from the study, the author made several propositions to Estonian Ski Federation. The propositions focused mainly on increasing the extrinsic motivation and decreasing the amotivation, which were found to be the most important areas. This research extended our knowledge of the situation in cross-country skiing which has been one of the most supported and loved sport in Estonia for long period, even though the

sport has had negative reflection by the media and many problems have occurred in the last few years.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Virko Nilender,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Sportlaste saavutusmotivatsioon Eesti murdmaasuusatajate näitel“, mille juhendaja on Liina Puusepp,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, 16.05.2018